



अधिकतम 39.6 डिग्री
न्यूनतम 25.2 डिग्री

रोहतक, रविवार, 22 जून 2025

जीटी रोड मूमि हरिभूमि

12 योग सनातन विधा, जिंदगी में इसे शामिल करना जरूरी



12 अध्यात्मिक क्रांति ही शांति हासिल करने का आधार



खबर संक्षेप

साइबर ठगी के मामले में दो युवक गिरफ्तार
अंबाला। थाना साइबर क्राइम में दर्ज साइबर फ्रॉड के मामले में पुलिस ने आरोपी दिनेश व हरजाप सिंह को गिरफ्तार किया है। गोवर्धन नगर के प्रीतम राय ने शिकायत दर्ज करवाई थी कि उसके मोबाइल के व्हाट्सएप पर मेसेज आया था। शेयर मार्केटिंग का लाल देकर कॉल करने वाले ने उससे 30 लाख 40 हजार रुपये ठग लिए थे। आरोपियों ने लालच देकर पहले उसके खाते में 78 लाख जमा दिखाए थे लेकिन परिवारी उन पैसों को निकाल नहीं पाया था। लालच के चक्कर में वह ठगी का शिकार हो गया।

कैम्पल तस्करी में आरोपी गिरफ्तार

अंबाला। थाना अंबाला शहर में दर्ज नशा तस्करी के मामले में सीआईए-1 ने आरोपी अंकित को गिरफ्तार किया है। उसे 3 दिन के रिमांड पर लिया गया है। सीआईए-1 ने एक बाइक सवार युवक को 5040 नशीले कैम्पल के साथ काबू किया था। उसकी पहचान सौरव वासी पटेल रोड के रूप में हुई थी। आरोपी ने पूछताछ में बताया था कि इस मामले में अंकित भी शामिल है। इसी आधार पर उसे काबू किया गया।

चोरी के मामले में चार महिलाएं गिरफ्तार

अंबाला। थाना बलदेव नगर में दर्ज चोरी के मामले में पुलिस ने चार आरोपी महिलाओं को गिरफ्तार किया है। पीड़ित महिला ने शिकायत दर्ज करवाई थी कि आरोपियों ने प्रेम नगर में स्थित उसके घर से चुल्हा, एलडी, इन्वर्टर व अन्य सामान चोरी किया है। इस शिकायत पर पुलिस ने मामला दर्ज किया था।

कुरुक्षेत्र ने योग दिवस को योग युग बनाकर विश्व में पहचान कायम की प्रदेश के हर क्षेत्र का समान रूप से विकास करवा रही सरकार : सैनी

पूर्व राज्यमंत्री सुभाष सुधा के निवास पर पहुंचे मुख्यमंत्री कुरुक्षेत्र



कुरुक्षेत्र। पूर्व राज्य मंत्री सुभाष सुधा के घर पहुंचे सीएम नायब सिंह सैनी, राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय, स्वामी रामदेव। फोटो : हरिभूमि

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि कुरुक्षेत्र ने विश्व स्तर पर योग धर्म से योग युग बनाने की पहचान बनाई है, जो प्रदेश के लिए बहुत ही गौरव और गर्व की बात है। तीन गुना गति भाजपा की सरकार प्रदेश के हर क्षेत्र का विकास करवा रही है। समान रूप से विकास करवा रही है।

इंजन की सरकार तीन गुना गति से विकास कार्य करवा रही है। इससे प्रदेश का हर वर्ग खुशहाल है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी शनिवार को पूर्व राज्यमंत्री सुभाष सुधा के निवास स्थान पर बोल रहे थे। उनके साथ हरियाणा राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय और योग गुरु स्वामी रामदेव उपस्थित रहे। इससे पहले कुरुक्षेत्र के ब्रह्म सरोवर और मेला ग्राउंड में अंतरराष्ट्रीय योग

मंत्री विज का हालचाल जाना



अंबाला। मुख्यमंत्री नायब सैनी ने शनिवार दोपहर को अंबाला जलजली में ऊर्जा, परिवहन एवं श्रम मंत्री अनिल विज के आवास पर पहुंच उनसे मुलाकात की। इस दौरान उनका हालचाल जाना। उनके जल्द स्वस्थ होने की कामना की। इस दौरान मुख्यमंत्री की विज ने शाल मेट कर सम्मानित किया। मुख्यमंत्री के यहां पहुंचने पर मंत्री अनिल विज के भाई राजेंद्र विज, कपिल विज के अलावा चाचा रिटायर्ड विंग कमांडर एसडी विज, गौरव विज, शुभम विज व अन्य परिवार सदस्यों के अलावा बड़ी संख्या में मौजूद भाजपा कार्यकर्ताओं द्वारा उनका जोरदार स्वागत किया गया। गौरतलब है कि मंत्री अनिल विज के पांव में फ्रैक्चर की वजह से चिकित्सकों ने उन्हें कुछ दिन आराम करने की सलाह दी है। विज को लगभग एक माह पहले पांव में चोट लग गई थी। चोट की परवाह किए बिना उन्होंने निरंतर विकास कार्यों का जायजा लिया। पर में अति पीड़ा के बावजूद उन्होंने अम्बाला जलजली में बाद प्रबंधों का लगातार सात घंटे तक जायजा भी लिया था। अति पीड़ा के बाद उन्होंने शुक्रवार को पैर का एक्स-रे कराया था। चिकित्सकों ने पांव के अंगुष्ठों में फ्रैक्चर बताया। उन्हें कुछ दिनों के लिए आराम करने की सलाह दी है।

अंबाला। मंत्री अनिल विज से मुलाकात करते सीएम नायब सैनी।

लकड़ी कारोबारी से ठगे 23.45 लाख रुपये

कैंसर की दवा बनाने वाले केमिकल की खरीद-फरोख्त के बहाने से ऐंठी रकम

हरिभूमि न्यूज | यमुनानगर

साइबर ठगों ने शहर के रघुनाथपुरी निवासी लकड़ी कारोबारी नितेश शर्मा से विदेशी दवा कंपनी में सप्लाई कराने के नाम पर 23 लाख 45 हजार रुपये ठग लिए। आरोपियों ने कैंसर की दवा बनाने वाले केमिकल की खरीद-फरोख्त के बहाने से यह रकम ऐंठी है। जब उसे अपने साथ ठगी का पता चला तो उसने मामले की सूचना पुलिस को दी। रघुनाथपुरी निवासी नितेश शर्मा ने बताया कि उसका लकड़ी का कारोबार है। गत तीन मई को उनके ई मेल पर एक महिला का संदेश आया। जिसमें विदेशी कंपनी के लिए भारत से केमिकल सप्लाई का प्रस्ताव दिया था। महिला ने दावा किया कि यह केमिकल कैंसर की दवा बनाने में इस्तेमाल होता है। महिला ने नितेश को मुख्य सप्लायर बनाने और 20 प्रतिशत कमीशन देने की बात कही। इसके बाद उसकी पांच लीटर केमिकल की पहली डील हुई। 27 मई को उसने 7.69 लाख रुपये एचडीएफसी बैंक खाते में भेजे और 28 मई को थाणे स्टेशन से युवक से सामान लिया। 29 मई को बताया गया कि स्वीडन में पांच नहीं, कम से कम 10 लीटर भेजना जरूरी है। उसने फिर से बैंक अकाउंट में 3.90 लाख और 3.79 लाख रुपये भेजे। एक जून को बोरोवली स्टेशन से फिर माल मिला। दो जून को 15 लीटर का नया ऑर्डर दिया गया। उसे कहा गया कि छह जून को एक व्यक्ति स्वीडन से सामान लेने भारत आएगा। आरोपियों ने उसके पास टिकट की फोटो भी भेजी। इस प्रकार तीन जून को उसने पांच लीटर केमिकल के लिए बैंक में 7.69 लाख रुपये जमा करवाए। चार जून को उसे दादर स्टेशन से माल मिला। लेकिन छह जून को कोई भी व्यक्ति माल लेने नहीं पहुंचा।

अज्ञात साइबर ठगों के खिलाफ मामला दर्ज

जब उसने आरोपियों से ई मेल, कॉल और व्हाट्सएप पर पर संपर्क किया तो कोई जवाब नहीं मिला। इस दौरान उसे अपने साथ हुई ठगी का पता चला। उसने घटना की सूचना साइबर क्राइम थाना पुलिस को दी। पुलिस ने मामले की जांच के बाद अज्ञात के खिलाफ धोखाधड़ी के आरोप में केस दर्ज कर लिया है।

वांटेड हत्यारोपी के पोस्टर चस्पाए

अंबाला। शराब कारोबारी शांतनु की हत्या में वांटेड रोमिल वोहरा को काबू करने के लिए अब पुलिस ने अंबाला में भी पोस्टर चस्पाए शुरू कर दिए हैं। यमुनानगर के कांसापुर की अशोक विहार कॉलोनी के रहने वाले रोमिल वोहरा को पकड़ने के लिए पुलिस पूरी तरह से अलर्ट है। वांटेड घोषित किए दो लाख के इनामी बदमाश रोमिल को पकड़ने के लिए

पुलिस ने शनिवार को अंबाला कैट सहित अन्य इलाकों में जगह-जगह वांटेड आरोपी के पोस्टर चस्पा किए। बता दें कि शराब कारोबारी शांतनु की हत्या में रोमिल वोहरा का नाम आ रहा है। पुलिस उसकी धरपकड़ के लिए निरंतर रेड कर रही है। इस सिलसिले में हत्या में शामिल तीन शर्टर्स को काबू कर चुकी है। मुख्य आरोपी रोमिल अभी पुलिस हिरासत से बच रहा है।

प्रतिबंधित कैम्पलों के साथ युवक काबू

यमुनानगर। एचएसएनसीबी यूनिट अंबाला की टीम ने छत्तरीली थाना क्षेत्र के गांव याकुबपुर से एक युवक को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से प्रतिबंधित दवाई के 480 कैम्पल बरामद किए हैं। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ केस दर्ज कर उसे अदालत में पेश किया। जहां से उसे व्यायाम हिरासत में भेज दिया। पुलिस को सूचना मिली थी कि गांव याकुबपुर के पास गांव जयधर निवासी कुलदेव सद्धिध परिस्थितियों में घूम रहा है। आरोपी नशीला दवाईयों बेचने की फिरोक में है। पुलिस ने गौक पर पहुंचकर युवक को तलाशी ली तो उसके पास से प्रतिबंधित दवाई के 480 कैम्पल बरामद हुए।

सात साल से फरार हत्या का दोषी गिरफ्तार

करनाल। जिला पुलिस करनाल की स्पेशल डिटेक्टिव यूनिट ने हत्या के एक मामले में पैरोल पर आकर सात साल से फरार चल रहे एक अपराधी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार आरोपी को पंचायत प्रदीप उर्फ आकाश उर्फ संजय मोहनलाल निवासी गांव नूरवाला, जिला पानीपत (हाल निवासी प्रेम नगर, करनाल) के रूप में हुई है। उसे

गुरुवार 20 जून को विश्वसनीय सूचना के आधार पर पानीपत के सेक्टर 29 से गिरफ्तार किया गया। आरोपी के खिलाफ वर्ष 2011 में थाना शहर पानीपत में मुकदमा दर्ज था, जिसमें वह दोषी करार दिए जाने के बाद 20 वर्ष की सजा जिला जेल करनाल में काट रहा था। 14 दिसंबर 2017 को आरोपी को 2 सप्ताह की पैरोल पर रिहा किया गया था, लेकिन अवधि समाप्त होने के बाद वह जेल वापस नहीं लौटा। गिरफ्तारी से बचने के लिए आरोपी बिहार के बांका जिले में जाकर छिप गया था।



BRCM EDUCATION SOCIETY

Bahal-127028, Bhiwani (HARYANA)

Transforming Values with Commitment...

BRCM HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS ADMISSION OPEN FOR SESSION 2025-26

BRCM COLLEGE OF ENGINEERING & TECHNOLOGY

Engineering New Vision...

Approved by AICTE, New Delhi & Affiliated to MDU, Rohtak
Recognized Under Section 2 (f) & 12 (B) of the UGC Act, 1956
NAAC Accredited B+ Grade with 2.67 CGPA
NBA Accredited In B. Tech CSE & EE

PROGRAMS OFFERED

B.Tech.

- Computer Science & Engineering
- Civil Engineering
- Electrical Engineering
- Mechanical Engineering

M.Tech.

- Computer Science & Engineering
- Electrical & Electronics Engineering
- Structural Engineering

For Further Information Please Contact

Ph. No. - 8059900243, 8059900247

E-Mail : infocollege@brcm.edu.in

Website : www.brcmct.edu.in

GDC MEMORIAL COLLEGE

Your Potential - Our Passion...

Approved by Govt. of Haryana
Permanently Affiliated to Chaudhary Bansi Lal University, Bhiwani
NAAC Accredited 'B' Grade (Second Cycle)

COURSES OFFERED

UG Courses

- B.Com. (Pass)
- B.A. (Bachelor of Arts)
- B.Sc. (Life Science/Medical)
- B.Sc. (Phy. Sci./Non-Med./Comp. Sci.)
- BPES (Phy. Edu. and Sports)
- B.Sc. Agriculture (Hons.)

PG Courses

- M.Sc. - Mathematics
- M.Sc. - Physics
- M.Sc. - Chemistry
- M.Sc. - Geography
- M.A. - History
- M.Com.
- M.Sc. - Psychology* (*Proposed New Course)

For Further Information Please Contact

Ph. No. - 9992000335, 9992500750, 9991500408

E-Mail : infogdc@gdccollege.edu.in | Website : www.gdccollege.edu.in

BRCM LAW COLLEGE

Where Knowledge is for Justice...

Approved by Govt. of Haryana and Bar Council of India, New Delhi
Affiliated to Chaudhary Bansi Lal University, Bhiwani

COURSES OFFERED

- LL.B. - 3 Years Course
- B.A.LL.B. - 5 Years Integrated Course
- LL.M. - 2 Years Course

Special Features

- Moot Court Competitions
- Internship Opportunities



For Further Information Please Contact

Ph. No. - 9991500274, 9992500397

E-Mail : infolawcollege@brcm.edu.in

Website : www.brcmlawcollege.edu.in

BRCM SCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS ADMISSION OPEN FOR SESSION 2025-26

BRCM PUBLIC SCHOOL SHISHUKUNJ

CO-EDUCATIONAL SCHOOL AFFILIATED TO CBSE

JUNIOR WING

Ph. No. - 9992500733, 9992500507

E-Mail : infoshishukunj@brcm.edu.in | Website : www.brcmshishukunj.com

BRCM GYANKUNJ SCHOOL

(Day-Cum-Boarding School)

CO-EDUCATIONAL SCHOOL AFFILIATED TO CBSE

SENIOR WING

Science, Commerce & Humanities

Ph. No. - 9992500855, 9992206600

E-Mail : infogyankunj@brcm.edu.in | Website : www.brcmgyankunj.edu.in

SAINIK SCHOOL SOCIETY

(MINISTRY OF DEFENCE)

has approved

BRCM SAINIK SCHOOL

Ph. No. - 9992500855, 9992206600

E-Mail : infogyankunj@brcm.edu.in | Website : www.brcmgyankunj.edu.in

ट्विन सिटी में तीव्रता से करवाई जा रही है नालों की सफाई: नैन

नगर निगम मुख्य सफाई निरीक्षक अनिल नैन ने नालों में गंदगी मिली वहां ठेकेदार को बुलाकर कराई सफाई

हरिभूमि न्यूज यमुनानगर ट्विन सिटी में चल रहे नालों की सफाई के कार्य का नगर निगम के मुख्य सफाई निरीक्षक अनिल नैन ने औचक निरीक्षण किया। उन्होंने निरीक्षण के दौरान नालों में किए जा रहे सफाई कार्य की जांच की। मौके पर उन्होंने जहां पर नालों में गंदगी दिखाई दी वहां पर ठेकेदार को तुरंत मौके पर बुलाकर साफ सफाई करवाई गई। मुख्य सफाई निरीक्षक अनिल नैन पार्षद उज्ज्वल ठाकुर, सफाई निरीक्षक गोविंद शर्मा व अन्य अधिकारियों के साथ सबसे पहले वार्ड नंबर 18 के फरकपुर में पहुंचे। फरकपुर में उन्होंने नालों की सफाई के कार्य का निरीक्षण किया। इस दौरान

उन्हें कई स्थानों पर नालों में गाद मिली। जिसे देखते हुए मुख्य सफाई निरीक्षक अनिल नैन ने संबंधित ठेकेदार को तुरंत नाले की गहराई तक सफाई कराने के निर्देश दिए। यहां उन्होंने कई नालों का जायजा लिया। इसके बाद मुख्य सफाई निरीक्षक ने जोड़ियों में रादौर रोड स्थित बड़े नाले का निरीक्षण किया। जोड़ियों गुरुद्वारा के समीप नाले में गंदगी मिली। मुख्य सफाई निरीक्षक ने ठेकेदार को तुरंत जेसीबी लगाकर सफाई कराने के निर्देश दिए। जिसके बाद ठेकेदार ने नाले को साफ करवाया। इसके बाद मुख्य सफाई निरीक्षक अनिल नैन पार्षद व स्थानीय निवासियों के साथ गुरुद्वारा के नजदीक बने आईपीएस इंटरमीडिएट पिंग स्टेशन पर पहुंचे।

सीएसआई अनिल नैन ने नालों का निरीक्षण कर जांची सफाई व्यवस्था



सीएसआई की शहर के लोगों से अपील, नालों में नहीं डालें अपने घरो से निकलने वाला ठोस कचरा। स्थानीय निवासियों ने बताया कि यह पिंग स्टेशन बंद है। जिसके चलते फरकपुर, कुलदीप नगर, तारापुरी, ससीली, रामनगर व आसपास के क्षेत्रों में बारिश के दौरान जलमयवर्ष की समस्या उत्पन्न होती है। निगम अधिकारियों ने बताया कि बारिश के समय पिंग स्टेशन शुरू कर दिया जाता है। इससे निकले हुए पानी को निकासी कर दी जाती है। मुख्य सफाई निरीक्षक अनिल नैन ने बताया कि निगमायुक्त अखिल पित्तानी के निर्देशों पर सभी नालों की सफाई तैयार से कराई जा रही है। मानसून से पूर्व सभी नाले साफ करा दिए जाएंगे। उन्होंने आमजन से अपील की कि वे ठोस कचरा नालों में न डालें। इससे नालों में पानी की निकासी नहीं हो पाती है और जलमयवर्ष की समस्या उत्पन्न होती है। सभी नागरिक घर व दुकान से निकलने वाला कचरा नालों व खुले में न फेंक कर नगर निगम के वाहन में डालें।

खबर संक्षेप

घर में घुसकर युवती के साथ दुष्कर्म का प्रयास तीन पर मुकदमा दर्ज

यमुनानगर। बिलासपुर थाना क्षेत्र के एक गांव में तीन युवकों ने एक घर में घुसकर युवती के साथ दुष्कर्म करने का प्रयास किया। उसके शोर मचाने पर आरोपी युवक उसे अपशब्द बोलकर जान से मारने की धमकी देकर फरार हो गए। उसने आरोपियों के खिलाफ पुलिस में शिकायत दी। पुलिस ने मामले की जांच के बाद तीनों आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी। जानकारी के अनुसार बिलासपुर थाना क्षेत्र के एक गांव निवासी 19 वर्षीय युवती ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 16 जून को उसके परिवार के सभी सदस्य अपने-अपने काम पर गए थे। वह घर पर अकेली थी। इस दौरान उसके गांव का ही रविंद्र, पप्पु व अन्य उनके घर में घुस गए। आरोपियों ने उसे घर पर अकेला पाकर उसके साथ अश्लील हरकतें करनी शुरू कर दी। इस दौरान आरोपियों ने उसके साथ गलत काम करने का प्रयास किया। जब उसने शोर मचाया तो आरोपी उसे अपशब्द बोलते हुए जान से मारने की धमकी देकर भाग गए। परिजनों के वापस लौटने पर उसने घटना के बारे में बताया। परिजनों ने मामले की सूचना पुलिस को दी। पुलिस ने मामले की जांच के बाद सभी आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी।

चोरों ने फैव्टी के गोदाम से हजारों का सामान चुराया, केस दर्ज

यमुनानगर। चोरों ने जगाधरी के गौरी शंकर मंदिर के पास बने फैव्टी के गोदाम का ताला तोड़कर हजारों रुपये का सामान चुरा कर लिया। पुलिस ने मामले की जांच के बाद अज्ञात चोरों के खिलाफ केस दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी। जानकारी के अनुसार गौरी शंकर मंदिर लिंक रोड जगाधरी निवासी पुनित जैन ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसका घर के नजदीक फैव्टी का गोदाम है। वह देर शाम गोदाम से काम खत्म करवा कर ताला लगाकर घर चला गया था। सुबह जब वह गोदाम पर आया तो उसे शटर के लगे ताले टूटे मिले। जांच करने पर आठ बंडल बिजली की तारें, बाथरूम की टुट्टियां, पीलल के बर्तन, एस्सी को आउटर, लेजर मशीनों का सामान व अन्य सामान गायब मिला। जिसकी कीमत करीब 50 हजार रुपये है। उसने चोरों की सूचना पुलिस को दी। पुलिस ने मामले की जांच के बाद अज्ञात चोरों के खिलाफ केस दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी। समाचार लिखे जाने तक आरोपियों का कोई सुराग नहीं मिल था।



राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा को सम्मानित करते हुए जिला उपायुक्त पार्थ गुप्ता।



जिलास्तरीय योग दिवस कार्यक्रम में योग करते मुख्यातिथि और अधिकारी



यमुनानगर के रादौर में आयोजित उपमंडलस्तरीय योग कार्यक्रम में योग करते हुए अतिथि व आमजन।

योग स्वस्थ जीवन जीने की एक पद्धति: रामचंद्र जांगड़ा

योगमय नजर आया जिला यमुनानगर

जगाधरी अनाजमंडी में हुआ जिला स्तरीय योग कार्यक्रम, राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा मुख्यातिथि के रूप में हुए शामिल



यमुनानगर। जिला स्तरीय कार्यक्रम में योगभ्यास करते योग साधक।



यमुनानगर। नेशनल पब्लिक स्कूल में योग करते हुए स्कूल स्टाफ सदस्य व अन्य।

हरियाणा के राज्य सभा सांसद राम चंद्र जांगड़ा ने कहा कि योग स्वस्थ जीवन जीने की एक पद्धति है। आज की भौतिक भाग दौड़ को देखते हुए योग का अभ्यास अति आवश्यक है। क्योंकि सबसे बड़ा सुख शरीर का स्वस्थ होना है। जिसकी प्राप्ति योग से होती है। यदि आपका शरीर स्वस्थ है तो आपके पास दुनिया की सबसे बड़ी दौलत है। उन्होंने उक्त शब्द शनिवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जगाधरी अनाज मंडी में आयोजित जिलास्तरीय योग कार्यक्रम में कहे। उन्होंने दीप प्रज्वलित करके कार्यक्रम का शुभारंभ किया। राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि योग शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ बनाने का मूल मंत्र है। यह मन, आत्मा और शक्तियों का बोध करवाने का कारगर रास्ता है। योग कला, विज्ञान और दर्शन का बेजोड़ उदाहरण है। योग में समूची मानवता को एकजुट करने की अद्भुत शक्ति है। योग हमें अपनी मूढ़ता नष्ट कर रखता है। जब योग जीवन का हिस्सा हो जाता है तो आयु, विद्या, यश और बल एकसाथ बढ़ने लगते हैं। राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि पवित्र तीर्थ स्थल कुरुक्षेत्र में हरियाणा के मुख्यमंत्री के साथ ही योग गुरु बाबा रामदेव ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर सभी लोगों को योग करवाया। योग गुरु बाबा रामदेव जिन्होंने योग को दुनिया तक पहुंचाया है। उन्होंने कहा कि पूरे देश को प्रधानमंत्री ने यह संदेश दिया है कि भारत दुनिया

का मार्गदर्शक है। इसके लिए चाहे वो स्वास्थ्य का क्षेत्र हो, शिक्षा का क्षेत्र हो, भाईचारे का क्षेत्र हो या फिर शांति का क्षेत्र हो। उन्होंने कहा कि भारत की जो सनातन संस्कृति है वही दुनिया में शांति स्थापित रख सकती है। भारत की जो योग पद्धति है वही दुनिया को निरोग रख सकती है। पूरी दुनिया को प्रधानमंत्री ने भारत के विजन के बारे में भारत के क्षेत्र के बारे में, संस्कृति के बारे में व योग के बारे में परिचित करवा दिया है। प्रधानमंत्री ने पूरी दुनिया के देशों को यह भी बताया कि मोटा अनाज स्वास्थ्य के लिए सबसे ज्यादा लाभदायक है।

प्रशिक्षकों ने योग साधकों को 20 से अधिक आसनों का अभ्यास करवाया। मौके पर उन्होंने योग के आसनों के लाभ भी बताए। मौके पर उपयुक्त पार्थ गुप्ता ने राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा, पूर्व कैबिनेट मंत्री कंवरपाल, भाजपा के जिला अध्यक्ष राजेश सपरा, पूर्व मेयर मदन चौहान, पूर्व चेयरपर्सन रोजी मलिक आनंद, पूर्व विधायक बीएल सैनी को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया।

नेशनल पब्लिक स्कूल में किया योगाभ्यास

यमुनानगर। दिल्ली मार्ग स्थित नेशनल पब्लिक स्कूल कैम्प में शनिवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर भव्य रूप से योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में शिक्षकों, स्टाफ सदस्यों व गणमान्य ने भाग लिया। स्कूल प्रबंधक डॉ. आरएस पुंडरी ने बताया कि योग से हमें शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक व सामाजिक स्वास्थ्य की संतुष्टि मिलती है। नियमित अभ्यास करने से मानसिक तनाव, डिप्रेशन, हाई ब्लड प्रेशर, शुगर, मोटापा, पेट संबंधी रोग, हृदय संबंधी रोग, कम्मर दर्द व दर्दन दर्द इत्यादि को ठीक किया जा सकता है। उन्होंने विद्यार्थियों समेत सभी को आह्वान किया कि यह प्रतिदिन सुबह के समय 30 से 45 मिनट नियमित रूप से योगाभ्यास करें। ताकि वे उपरोक्त बीमारियों से बचे रह सकें। प्राचार्य मनीषा गोहिल ने कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक द्वारा प्रार्थना द्वारा योग प्रोटोकॉल के अनुसार सुझा आसनों से योग की शुरुआत की गई। जिसमें वीवा संचालन, सतकंध संचालन, कटि संचालन, युष्ठा संचालन के अभ्यास किए गए। जिसमें ताइसन, वृक्षसन, पादहस्तसन, अर्धकसन, त्रिकोणसन करवाए गए साथ ही उनके लाभ के बारे में विस्तार से जानकारी दी। बैठकर किए जाने वाले आसन करवाए गए। जिसमें मद्वासन, वज्रासन, आदि शामिल थे। लैट कर किए जाने वाले मकवासन, मुंजज आसन, शलभासन करवाए गए। पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले सेतुबन्ध आसन, उत्तानाबन्ध आसन, अर्धललासन, पदनमुक्तासन और शवासन करवाया गया। मौके पर एडवोकेट रोहित पुंडरी व निर्मला पुंडरी आदि मौजूद रहे।

योग से विचार शक्ति व आंतरिक सामर्थ्य होता है मजबूत

रादौर। जेएमआईटी इंजीनियरिंग कॉलेज रादौर में शनिवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें संस्थान के सभी शिक्षक एवं गैर शिक्षक वर्ग के स्टाफ सदस्यों व विद्यार्थियों ने भाग लिया। जिसका शुभारंभ संस्थान के निदेशक डॉ. एस्के गर्ग ने किया। संस्थान के निदेशक डॉ. एस्के गर्ग ने बताया कि संस्थान में विद्यार्थियों के लिए नियमित रूप से योग कराया जाता है। उन्होंने कहा कि योग से हमारी विचार शक्ति और आंतरिक सामर्थ्य ज्यादा मजबूत होता है। योग हमें खुशी और प्रसन्नता की ओर ले जाता है। उन्होंने सभी को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं दीं। विशेष आयोजन की रूपरेखा डॉ. रूपा सिंह की देखरेख में तैयार की गई। रजिस्ट्रार अंकुश सिंगला ने बताया कि विश्व को योग के माध्यम से जोड़ा जा सकता है और आपसी सहयोग की भावना का संचार कर सकते हैं। मानवता को किसी भी प्रकार के संकट का सामना करना है तो आपसी सहयोग एवं भाईचारे की भावना से किसी भी चुनौती को पार किया जा सकता है। संस्थान के खेल प्रशिक्षक गुलशन कुमार व एनसीसी के इंजार्ज डिपल कुमार ने सभी स्टाफ सदस्यों व छात्रों को योगाभ्यास कराया। 14 हरियाणा बटालियन के बैनर तले 40 एनसीसी कैडेट्स ने भाग लिया। इस अवसर पर कंप्यूटर विभाग के एचओडी डॉ. गौरव शर्मा विद्यार्थियों व स्टाफ सदस्यों से योग को अपने जीवन में नियमित तौर पर अपनाने का आग्रह किया।

योग हमें सिखाता है संतुलित जीवन जीने की कला: बहमनी

यमुनानगर। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर व्यासपुर की अनाज मंडी में उपमंडलस्तरीय योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। योग कार्यक्रम में मुख्यातिथि के रूप में नगर निगम यमुनानगर जगाधरी की मेयर सुमन बहमनी ने भाग लिया। मेयर सुमन बहमनी ने कहा कि यह योग दिवस एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य के लिए योग की थीम पर मनाया जा रहा है। प्राणायाम व योग से ही हम बलशाली बनेंगे और भारत अर्थव्यवस्था में नंबर वन बनेगा। आज हम सभी इस मौके पर संकल्प लेते हैं कि खुद भी योग करने और दूसरों को भी योग सिखाएंगे। अधिक से अधिक वृक्ष लगाकर पर्यावरण की रक्षा करेंगे। उन्होंने कहा कि हमारी जीवन शैली ने हमें प्रकृति से दूर कर दिया है। अनियमित खानपान, नींद में कमी, तकनीक पर अत्यधिक निर्भरता से हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित किया है। योग हमें प्रकृति के करीब लाता है और संतुलित जीवन जीने की कला सिखाता है। योग में आसन प्राणायाम और ध्यान से शारीरिक बल उत्पन्न होते हैं। मानसिक शांति भी मिलती है। उन्होंने कहा कि योग आयुर्वेद का अत्यंत महत्वपूर्ण अंग है दोनों का उद्देश्य एक ही है शरीर मन और आत्मा का संतुलन। इस अवसर पर पूर्व विधायक बलवंत सिंह ने कहा

कि आज के समय में योग की बहुत जरूरत है। इसे एक दिन का विषय न मान कर हर रोज हमें योग अपने जीवन में अपनाना चाहिए। वहीं, उपमंडल अधिकारी जसपाल सिंह शिल ने कहा कि पहली बार 21 जून 2015 को विश्व में संयुक्त रूप से महान पर्व अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। तब से यह दिवस केवल भारतीय ही नहीं पूरे विश्व का उत्सव बन चुका है। योग अब वैश्विक संवाद की भाषा बन चुका है। इस अवसर पर मुख्य अतिथि सुमन बहमनी को मेमोटा देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में व्यासपुर की खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी आरशा नाथ, नाथ तहसीलदार वलजित सिंह, खंड शिक्षा अधिकारी रमेश पाल व एसएचओ कुलदीप सिंह आदि मौजूद रहे।

कहासुनी में विधवा महिला को पीटकर किया घायल पम्पूवाला गांव में रास्ता रोककर युवक को पीटा

यमुनानगर। गांव रणजीतपुर में कहासुनी होने पर चार लोगों ने विधवा महिला को पीटकर घायल कर दिया। जिसका इलाज अस्पताल में चल रहा है। पुलिस ने मामले की जांच के बाद चारों आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी। जानकारी के अनुसार गांव रणजीतपुर निवासी रणजीत कौर ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसके पति देवेंद्र कुमार की कुछ साल पहले मौत हो गई थी। जिसके बाद से वह अपने बच्चों के साथ गांव में रहती है। कुछ दिन पहले उसकी गांव के ही मदनदीप व सपिंद के साथ किसी बात को लेकर कहासुनी हो गई थी। उस समय अन्य लोगों ने समझा कर मामला शांत करवा दिया था। मगर उसके बाद से आरोपी उससे रंजिश रखने लगे। 10 जून को रंजिश के चलते उसकी मदनदीप व सपिंद के साथ कहासुनी हो गई। आरोप है कि इस दौरान आरोपियों ने अपने भाई गरजा सिंह व जगगी के साथ मिलकर उस पर हमला कर दिया। जिससे वह घायल हो गई। उसने आरोपियों के खिलाफ पुलिस में शिकायत दी। पुलिस ने मामले की जांच के बाद सभी आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी।

बाड़क सवार को गांव के ही युवकों ने पीटा

गांव पम्पूवाला निवासी मसरूप ने सादौरा थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह 19 जून को रात पीले 10 बजे बाड़क पर जा रहा था। रास्ते में गांव जाफरपुर जाफरी के पास उनके गांव के ही कुरबान, फुरकान व मोन्नी ने उसे रास्ते में रोक लिया। आरोपियों ने उस पर डंडों से हमला कर दिया। जिससे वह घायल हो गया। शोर सुनकर जब आसपास के लोग मौके पर पहुंचे तो आरोपी उसे जान से मारने की धमकी देकर फरार हो गए। उसने आरोपियों के खिलाफ पुलिस में शिकायत दी। पुलिस ने तीनों आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी।

फाइनल में फ्रेंडस क्लब सद्दुरा की टीम को चार विकेट से हराया।

हरिभूमि न्यूज रादौर फ्रेंडस क्रिकेट क्लब सद्दुरा के तत्वावधान में आयोजित की गई क्रिकेट प्रतियोगिता में ग्लोब हेरिटेज स्कूल की क्रिकेट टीम सांगीपुर ने जीत दर्ज कर ट्राफी पर कब्जा जमा लिया। ग्लोब हेरिटेज टीम ने सद्दुरा टीम को हराया। कोच विशाल ने बताया कि फ्रेंडस क्रिकेट क्लब सद्दुरा द्वारा आयोजित प्रतियोगिता का फाइनल मैच फ्रेंडस क्लब सद्दुरा व ग्लोब हेरिटेज क्रिकेट टीम के बीच खेला गया। जिसमें पहले बल्लेबाजी करते हुए फ्रेंडस क्रिकेट क्लब की टीम ने 20 ओवर में 143 रन का लक्ष्य निर्धारित किया। जवान का ग्लोब हेरिटेज क्रिकेट टीम ने 18 ओवर में 4 विकेट शेष रहते लक्ष्य हासिल कर लिया। फाइनल मैच में आर्यन ने 4 विकेट लेकर मैन ऑफ द मैच का खिताब हासिल किया। अंश सैनी ने 70, अर्णव कांबोज ने 35 रन व दो विकेट हासिल किए। जशन कांबोज ने मैन ऑफ द सीरीज का खिताब हासिल किया। स्कूल की प्रधानाचार्य रीतू सिंगला ने

यमुनानगर। सद्दुरा में आयोजित क्रिकेट प्रतियोगिता में विजेता बनी टीम ट्राफी के साथ खुशी मनाते हुए।



विजेता टीम को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि बच्चे के लिए पढ़ाई के साथ साथ अन्य क्षेत्रों में भी आगे बढ़ना वर्तमान समय की मांग है। इसलिए स्कूल की तरफ से इस तरह की बौद्ध सुविधाएं बच्चों को प्रदान की जा रही हैं। यह सभी गतिविधियां एकाग्रता बढ़ाने के लिए अति आवश्यक हैं। जो जीवन में आगे बढ़ने से लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। क्योंकि एकाग्रता सफलता की सर्वोत्तम कुंजी है। इस अवसर पर अंश, जशन कांबोज, अर्णव कांबोज, अंकिता, रुद्रवीर शर्मा, जयंतवीर ढांडा, शौर्य शर्मा, आरव, अर्णव ढांडा, ध्रुव, अभिषेक व राघव मौजूद रहे।

योग में समूची मानवता को एकजुट करने की है अद्भुत शक्ति, रादौर में एसडीए ने किया शुभारंभ

रादौर। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शनिवार को रादौर की नई अनाज मंडी उपमंडलस्तरीय योग दिवस कार्यक्रम धूमधाम से आयोजित किया गया। आर्युष विभाग की शुभारंभ रादौर के एसडीएम नरेन्द्र कुमार ने किया। एसडीएम रादौर नरेन्द्र कुमार ने कहा कि योग शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ बनने का मूल मंत्र है। यह मन, आत्मा और शक्तियों का बोध करवाने का कारगर रास्ता है। योग कला, विज्ञान और दर्शन का बेजोड़ उदाहरण है। योग में समूची मानवता को एकजुट करने की अद्भुत शक्ति है। योग हमें अपनी महान संस्कृति और परम्पराओं से जोड़कर रखता है। जब योग जीवन का हिस्सा हो जाता है तो आयु, विद्या, यश और बल एकसाथ बढ़ने लगते हैं। उन्होंने कहा कि बड़े लक्ष्य का विषय है कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के मार्गदर्शन में जनसाधारण के बीच योग के प्रति

जागरूकता का प्रचार प्रसार करते हेतु आज 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के माध्यम से उत्प्रेरित जन समूह ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी व मुख्यमंत्री नाराय सिंह सैनी को स्क्रीन के माध्यम से लार्ज स्क्रीन। आर्युष विभाग सहयक अमित शर्मा ने सभी लोगों को विशेष प्रोटोकॉल का अभ्यास करवाया। उन्होंने सभी लोगों को खड़े होकर, बैठकर व लेटकर करने के अभ्यास जैसे शिथिलीकरण की क्रियाएं करवाईं। इस अवसर पर डीएसपी आशीष चौधरी, पूर्व विधायक इंश्वर सिंह पलाका, वरिष्ठ समाज सेवी जेपाल राणा, चेयरमैन नगर पालिका रजनीश मेहता, सचिव नगर पालिका सुरेन्द्र मलिक, एसएमओ जी। विजय परमार, अध्यक्ष आर्युष मेडिकल ऑफिसर एसोसिएशन हरियाणा डॉ. ललित सैनी व आर्युष चिकित्सा अधिकारी डॉ. अजय सिंह इत्यादि मौजूद रहे।



कुरुक्षेत्र। राज्य स्तरीय योग कार्यक्रम में योग करते साधक।



कुरुक्षेत्र। राज्य स्तरीय योग कार्यक्रम में योग करते साधक।



कुरुक्षेत्र। योग कार्यक्रम में आए लोगों को पौधे वितरित करते कर्मचारी।



कुरुक्षेत्र। एनआईटी में योग करते शिक्षक व विद्यार्थी।

पवित्र सरोवर के तट पर लगा आस्था का महाकुंभ, हर वर्ग के साधकों ने लगाई योग की डुबकी ब्रह्मसरोवर की फिजा में नजर आए योग के बहुरंगी रंग

हरिभूमि न्यूज कुरुक्षेत्र

विश्व आइकॉनिक पर्यटन स्थल ब्रह्मसरोवर की फिजा में योग के बहुरंगी रंग देखने को मिले। इस पवित्र सरोवर के तट पर योग का महाकुंभ देखने को मिला। इस योग के महाकुंभ ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के सपनों को साकार करने का काम किया। इस महाकुंभ में युवक, युवा, बुजुर्ग, महिला के साथ-साथ हर वर्ग के योग साधक ने योग महाकुंभ में डुबकी लगाई। यह योग महाकुंभ सुरक्षा व्यवस्था के पुख्ता इंतजामों के बीच सफलतापूर्वक रूप से संपन्न हुआ। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2025 को लेकर कुरुक्षेत्र की पावन धरा पर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा राज्यस्तरीय योग दिवस मनाने का निर्णय लिया गया। मुख्यमंत्री के इस निर्णय के साथ ही जिला प्रशासन, आयुष विभाग, हरियाणा योग आयोग के साथ-साथ पतंजलि योग पीठ हरिद्वार, भारतीय योग संस्थान, राधा स्वामी संस्था, डेरा सच्चा सौदा, निरंकारी, पुलिस बल मधुबन, आईटीबीपी, भद्रकाली मंदिर, जाट धर्मशाला, गुजर धर्मशाला, सैनी समाज के साथ-साथ शहर की तमाम समाज सेवा संस्थाओं के प्रतिनिधियों पिछले 1 माह से राज्यस्तरीय योग दिवस के हर लम्हे को यादगार बनाने में लगे हुए थे।



कुरुक्षेत्र। ब्रह्मसरोवर पर योग करते योग साधक।

डिजिटल प्लेटफॉर्म पर 4.52 लाख मिले व्यूज

हरियाणा प्रदेश को योगयुक्त और नशा मुक्त प्रदेश बनाने की मूहिम को देश-विदेश तक पहुंचाने के लिए प्रशासन ने डिजिटल प्लेटफॉर्म का प्रयोग किया। इस डिजिटल प्लेटफॉर्म के जरिए अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2025 के राज्य स्तरीय योग महाकुंभ को जन-जन तक पहुंचाया गया। अहम पहलू यह है कि इंस्टाग्राम, फेसबुक जैसे डिजिटल प्लेटफॉर्म पर योग दिवस पर लोगों ने 4 लाख 52 हजार व्यूज दिए हैं। इनमें से 3 लाख 58 हजार व्यूज केवल इंस्टाग्राम पर मिले हैं।

स्कूली बच्चों को नशा मुक्त बनने का दिलाया संकल्प

योगा वे ऑफ लाइफ नहीं, बल्कि पार्ट ऑफ लाइफ: नायब सिंह सैनी



कुरुक्षेत्र। मेला ग्राउंड में स्कूली बच्चों को संबोधित करते मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी।

कुरुक्षेत्र। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि योगा वे ऑफ लाइफ नहीं, बल्कि पार्ट ऑफ लाइफ है। हमें इस संदेश को अपने जीवन में गहण करना चाहिए और प्रतिदिन योग से जुड़कर बीमारियों से बचाव कर सकते हैं। योग ही वह जमात है जो लोगों को स्वस्थ, हठ-पुष्ट और विकसित भारत के संकल्प को साकार करेगी। आज कुरुक्षेत्र की पावन धरा योगमय हो गई है। उन्होंने स्कूली बच्चों को संकल्प दिलाया कि हरियाणा को योगयुक्त व नशा मुक्त बनाना है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी शनिवार को अंतरराष्ट्रीय योग महात्सव के राज्यस्तरीय योग कार्यक्रम में मेला ग्राउंड में स्कूली बच्चों द्वारा किए गए योग अभ्यास के उपरांत संबोधित कर रहे थे। इस दौरान मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, योग

गुरु स्वामी रामदेव, आचार्य बालकृष्ण ने स्कूली बच्चों, स्टाफ व अभिभावकों के साथ योग का अभ्यास भी किया। अहम पहलू है कि राज्यस्तरीय कार्यक्रम में मेला ग्राउंड में स्कूली बच्चों के लिए योग अभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें विभिन्न स्कूलों के लगभग 37 हजार स्कूली बच्चों, स्कूली स्टाफ सहित अभिभावकों ने भाग लिया। मुख्यमंत्री ने कहा कि धर्मशाला-कुरुक्षेत्र की भूमि जहाँ से कर्म करने का संदेश दिया गया, आज इस भूमि से योग को अपने जीवन में धारण करने का संदेश दिया गया। उन्होंने स्वामी रामदेव व पतंजलि योग पीठ के सदस्यों का धन्यवाद करते हुए कहा कि आप सब जिस तन्मय से पूरे विश्व को स्वस्थ करने संदेश जन-जन तक पहुंचा रहे हैं।

सतलुज स्कूल के 400 विद्यार्थियों ने लिया भाग



बाबा रामदेव ने प्राणायाम, ताड़ आसन, कपालभाती आदि तरह-तरह के आसन करवाए। उन्होंने कहा कि योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है बल्कि खुद के साथ, दुनिया और प्रकृति के साथ एकता का भावना की खोज करना है। इस अवसर पर स्कूल प्रचार्य डॉ. आर एस घुमन, एडमिनिस्ट्रेटर मनोज भसीन, उप प्रचार्य सतबीर सिंह, कॉलेज एडमिनिस्ट्रेटर मुकेश दुआ सहित स्कूल व कॉलेज का टीचिंग और नॉन टीचिंग स्टाफ मौजूद था।

शाहबाद। कुरुक्षेत्र के ब्रह्मसरोवर के तटस्थान में सतलुज स्कूल और सरदार चान सिंह मेमोरियल कॉलेज के लगभग 400 विद्यार्थियों और 60 अध्यापकों ने भाग लिया। कार्यक्रम में राज्य के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी और योग गुरु बाबा रामदेव जी ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। मुख्यमंत्री ने सभी को योग से होने वाले फायदे के बारे में अवगत कराया और उन्होंने बताया कि आज के समय में हम योग द्वारा अपनी इम्युनिटी मजबूत बनाकर अपनी सुरक्षा कर सकते हैं। योग करने से मन, बुद्धि व शरीर स्वस्थ रहता है। अच्छे जीवन के लिए योग अति अनिवार्य है। इसके उपरांत योग गुरु बाबा रामदेव ने प्राणायाम, ताड़ आसन, कपालभाती आदि तरह-तरह के आसन करवाए। उन्होंने कहा कि योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है बल्कि खुद के साथ, दुनिया और प्रकृति के साथ एकता का भावना की खोज करना है। इस अवसर पर स्कूल प्रचार्य डॉ. आर एस घुमन, एडमिनिस्ट्रेटर मनोज भसीन, उप प्रचार्य सतबीर सिंह, कॉलेज एडमिनिस्ट्रेटर मुकेश दुआ सहित स्कूल व कॉलेज का टीचिंग और नॉन टीचिंग स्टाफ मौजूद था।

बीबीएमबी व एलाइन पावर योगा स्टूडियो में किया योग



कुरुक्षेत्र। बीबीएमबी पावर योगा स्टूडियो कृष्णा नगर में योग अभ्यास करते हुए।

कुरुक्षेत्र। बीबीएमबी पावर हाऊस कुरुक्षेत्र में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर बीबीएमबी के अधिकारी और कर्मचारी प्रातः पावर हाऊस परिसर में इकट्ठे हुए और सामूहिक योग किया। इस अवसर पर अतिरिक्त अधीक्षण अभियंता ई संदीप मान, वरिष्ठ उपकेंद्र अभियंता ई चंद्र प्रकाश शर्मा, एसडीओ बलराज शर्मा, एसडीओ विकास मिश्रा, रमेश जेई, पाल सिंह जेई, मनोहर लाल, कुलदीप सिंह, मलकांत सिंह, दिनेश चोरसिया, नारायण, अरुण शुकला व अन्य कर्मचारियों ने भाग लिया। इस अवसर पर अतिरिक्त अधीक्षण अभियंता ई संदीप मान ने अपने संबोधन में कहा कि हम सभी को योग अपने जीवन में अपनाना चाहिए। इस अवसर पर कई विशिष्ट प्रतिभागियों ने कार्यक्रम में भाग लिया, जिनमें प्रमुख रूप से देवावती हुड्डा, लेक्चरर मानना शर्मा, दिशा छाबड़ा, अनु, अंदाप देव मीनाक्षी राजी शामिल रहें।

महोत्सव में आयुष विवि ने भी लिया भाग



कुरुक्षेत्र। राज्य स्तरीय योग कार्यक्रम में भाग लेते श्री कृष्ण आयुष विश्वविद्यालय के शिक्षक व विद्यार्थी।

कुरुक्षेत्र। 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर श्री कृष्ण आयुष विश्वविद्यालय ने ब्रह्मसरोवर तीर्थ पर आयोजित राज्य स्तरीय योग कार्यक्रम में अपनी गरिमामयी भागीदारी दर्ज करवाई। इस विशेष अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो वैद्य करतार सिंह धीमान, कुलसचिव प्रो. बिजेन्द्र सिंह तोमर समेत विश्वविद्यालय के सभी शिक्षक, अधिकारी, गैर-शिक्षक कर्मचारी एवं विद्यार्थियों ने योग प्रोटोकॉल सत्र में भाग लिया। योग अभ्यास के दौरान प्राणायाम, ताड़सन, वज्रासन, धामरी और ध्यान क्रियाएं की गईं। प्रतिभागियों ने पूरे समर्पण के साथ योगाभ्यास करते हुए करो योग-रहो निरोग का संदेश दिया।

भद्रकाली शक्तिपीठ के 700 सेवक पहुंचे नंगे पांव



कुरुक्षेत्र। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में माँ भद्रकाली शक्तिपीठ, कुरुक्षेत्र से 700 से ज्यादा सेवकों का विशाल दल, मजबूत कर्तव्य करते हुए विशेष बसों द्वारा प्रस्थान कर, ब्रह्मसरोवर पर स्थित सर्वेश्वर महादेव मंदिर स्थल पर आयोजित राज्य स्तरीय योग समारोह में पहुंचा। मंदिर के नाम ध्वज के साथ जयकारे लगाते हुए नंगे पांव पहुंचा यह दल उत्साह, भक्ति और अनुशासन का अनुपम उदाहरण बना। कुरुक्षेत्र से भद्रकाली मठों की संख्या को देखते हुए उन्हें ब्रह्म सरोवर पर विशेष सर्वेश्वर महादेव मंदिर का स्थान दिया गया था, ताकि सर्वेश्वर महादेव मंदिर की गरिमा, पवित्रता व धार्मिक मर्यादा बनी। पीठाध्यक्ष पंडित सतपाल शर्मा के सुपुत्र दिल्ली में न्यायाधीश स्नेहल शर्मा ने भी इस योग कार्यक्रम में भाग लिया। इस मौके पर सुनील वर्मा, संजीव मिश्रा, रामपाल लारकर, हाकम चौधरी, जीवन मोदगिल, रामकुमार, आशोक दक्षिण, विशु रांधू, रजनी इत्यादि मुख्य सेवक उपस्थित रहे।

योग महाकुंभ में भाविप के सदस्यों भी पहुंचे



कुरुक्षेत्र। भाविप के सदस्यों को सम्मानित करते चेयरमैन धर्मवीर मिजापुर।

कुरुक्षेत्र। शनिवार को अंतरराष्ट्रीय विश्व योग दिवस के पावन पूजांत अवसर पर धर्मशाला कुरुक्षेत्र के मध्य स्थित विश्व प्रसिद्ध धर्मस्थल ब्रह्म सरोवर पर हुए योग के महाकुंभ में भारत विकास परिषद ने अपनी उपस्थिति दर्ज करवाई। ब्रह्मसरोवर पर आयोजित हुए इस राज्य स्तरीय योग के कार्यक्रम में लगभग एक लाख से अधिक लोगों ने भाग लिया तथा कुरुक्षेत्र से भारत विकास परिषद कुरुक्षेत्र तथा मैट्रैड शाखा के सदस्यों ने बड़-बड़कर भाग लिया। भारत विकास परिषद कुरुक्षेत्र शाखा अध्यक्ष विजयंत बिंदल, शाखा सचिव बलजीत चवला, कोषाध्यक्ष मनोज सेतिया, रमेश गुलाटी, बलबीर सिंह, आशोक वर्मा, प्रवीण घई, डॉ रमेश डांडा, एवं मैट्रैड शाखा से शाखा अध्यक्ष डॉ ममता सवदेवा, शाखा सचिव डॉ नीलम डांडा, कोषाध्यक्ष डॉ रमोनी देवान, डॉ अंजू चवला, डॉ मीनाक्षी, डॉ पूनम ने मुख्य रूप से कार्यक्रम में सक्रिय भाग लिया।

भारतीय ऋषि-मुनियों की अमूल्य धरोहर है चमत्कारिक योग - डा. घुमन

कुरुक्षेत्र। शाहाबाद सतलुज स्कूल के प्रिंसिपल डॉ. आर एस. घुमन ने योग को चमत्कारिक औषधि की संज्ञा दी है। उनके अनुसार योग केवल एक शारीरिक अभ्यास नहीं बल्कि यह भारतीय ऋषि-मुनियों की वह अमूल्य धरोहर है, जो शरीर, मन और आत्मा को संतुलित कर मानव जीवन को रोगमुक्त और ऊर्जा से भरपूर बना सकती है। डॉ. घुमन का मानना है कि योग की शक्ति इतनी महान है कि यह असाध्य रोगों पर भी विजय पा सकती है। आधुनिक जीवनशैली में जहां मानसिक तनाव, शारीरिक थकान और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ लगातार बढ़ रही हैं, वहीं योग एक ऐसा प्राकृतिक समाधान है जो बिना किसी दुष्प्रभाव के शरीर को निरोग रखने में सक्षम है। उन्होंने यह भी कहा कि आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सैनी के नेतृत्व में योग को वैश्विक मंच पर नहीं पहचान मिली है। भारत की यह प्राचीन विद्या अब अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के माध्यम से पूरी दुनिया में अपनाई जा रही है और लाखों लोग इससे लाभान्वित हो रहे हैं। डा. घुमन ने सभी को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की बधाई देते हुए योग को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाने की अपील की है। उन्होंने कहा कि नियमित योगाभ्यास से न केवल शारीरिक बल बढ़ता है, बल्कि मानसिक शांति और आत्मिक उन्नति भी प्राप्त होती है।



महोत्सव पर भगवान परशुराम कॉलेज के छात्रों ने दिखाई सहभागिता

कुरुक्षेत्र। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर ब्रह्मसरोवर, कुरुक्षेत्र में जिला प्रशासन द्वारा आयोजित राज्य स्तरीय योग कार्यक्रम में भगवान परशु राम कॉलेज, कुरुक्षेत्र के 200 से अधिक विद्यार्थियों ने भाग लेकर योग के प्रति अपनी आस्था और जागरूकता का परिचय दिया। यह राज्य स्तरीय आयोजन कुरुक्षेत्र प्रशासन द्वारा बड़े स्तर पर आयोजित किया गया, जिसमें विभिन्न शैक्षणिक संस्थानों, सामाजिक सं गठनों और नागरिकों की भागीदारी रही।



स्वयं और समाज के लिए योग की आवश्यकता विषय पर किया कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज, कुरुक्षेत्र। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर प्रजापिता ब्रह्माकुमारी इंश्वरीय विश्व विद्यालय विश्व शांति धाम सेवा केंद्र में 'स्वयं और समाज के लिए योग' की आवश्यकता विषय पर कार्यक्रम किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि मातृभूमि सेवा मिशन के अध्यक्ष श्री प्रकाश मिश्रा, रामनिवास शर्मा, सेंटर इंचार्ज राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी सरोज बहन, बी के राधा बहन और योग शिक्षक अशोक गर्ग ने दीप प्रज्वलित कर किया। मुख्य अतिथि श्रीप्रकाश मिश्रा अपने संबोधन में कहा कि योग भारत की प्राचीन धरोहर है। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी संस्था ने राजयोग पर जो कार्य किया, उससे लाखों लोग राजयोग सीख कर स्व. परिवर्तन से विश्व परिवर्तन का कार्य कर रहे हैं। राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी सरोज बहन ने शारीरिक और मानसिक व्यायाम दोनों को स्वास्थ्य के लिए जरूरी बताया। उन्होंने बताया कि संकल्प शक्ति बड़ी है और बुद्धि विचार ने की शक्ति से हमारे संस्कार बनते हैं। जब आत्मिक स्थिति में स्थित होकर बैठते हैं, तो बहिर्मुखता समाप्त हो जाती है।

एनआईटी में 200 प्रतिभागियों ने किया योग

कुरुक्षेत्र। राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी संस्थान, कुरुक्षेत्र में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर मध्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में लगभग 200 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। एनआईटी कुरुक्षेत्र के कार्यवाहक निदेशक प्रो. आर. के. शर्मा के साथ-साथ छात्रों, शिक्षकों, कर्मचारियों और उनके परिवार के सदस्यों ने भी बड़े उत्साह के साथ इस कार्यक्रम में भाग लिया। योग दिवस कार्यक्रम की शुरूआत शारीरिक शिक्षा एवं खेल प्रमारी प्रोफेसर प्रो. सी. तिवारी के स्वागत सम्बोधन से हुई। अपने उद्बोधन में उन्होंने बताया कि योग के माध्यम से हम मन, शरीर और आत्मा को एकाकार कर सकते हैं। उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि योग शारीरिक तंदुरुस्ती और मानसिक स्पष्टता के लिए अत्यंत आवश्यक है। इस योग कार्यक्रम में, योग विशेषज्ञ रीता सैनी ने योग एवम इसकी महत्ता के संदर्भ में विशेष व्याख्यान दिया। इसके पश्चात उन्होंने मंत्रालय से प्राप्त सामाज्य योग प्रोटोकॉल के अनुसार सभी उपस्थित जनों को योग अभ्यास कराया।

योग दिवस पर दर्शन-विभाग के सामने किया पौधरोपण

कुरुक्षेत्र। ब्रह्मसरोवर पर राज्य स्तरीय योग समारोह में योगाभ्यास करने के पश्चात दर्शनशास्त्र-विभाग के विद्यार्थियों डॉ. नरेश सैनी, सुकूल, संदीप, ललित के साथ-साथ मनोविज्ञान-विभाग की शोध-छात्र रमनदीप तथा दर्शनशास्त्र-विभाग के असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. शीलक राम आचार्य ने दर्शनशास्त्र-विभाग के सामने औषधीय गुणों से भरपूर छायादार वृक्षों अमलतास, शिरीष चंदनी, अमरुद आदि का पौधरोपण किया। दर्शनशास्त्र-विभाग की अध्यक्ष प्रो. अनामिका निरधर ने इसके संबंध में जानकारी देते हुये बताया कि आज 21 जून अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के साथ पौधरोपण के सत्र में भी मनाया जा रहा है, ताकि जनमानस को भरपूर मात्रा में औषधीय-खाने को फल, विश्राम के लिये छाया तथा शुद्ध आक्सीजन मिल सके।



मुख्यमंत्री सैनी ने कुवि कुलपति प्रो. सोमनाथ सचदेवा को किया सम्मानित

- विश्वविद्यालय के फाइन आर्ट्स विभाग में हजारों की संख्या में किया योग।

हरिभूमि न्यूज कुरुक्षेत्र

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का राज्य स्तरीय समारोह 21 जून, 2025 को पुरुषोत्तमपुरा बाग, ब्रह्मसरोवर, कुरुक्षेत्र में मनाया गया। कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. सोमनाथ सचदेवा की अगुवाई में 21 जून को कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के शिक्षक, अधिकारी, कर्मचारी, विद्यार्थी, शोधार्थी व उनके परिजन विश्वविद्यालय के फाइन आर्ट्स विभाग में हजारों की संख्या में एकत्रित होकर अंतरराष्ट्रीय योग महाकुंभ में भागीदारी करने के ब्रह्मसरोवर पहुंचे तथा राज्य स्तरीय योग महाकुंभ में मिलकर



योग किया। राज्य स्तरीय योग समारोह में हरियाणा के राज्यपाल व कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के कुलाधिपति श्री बंडारू दत्तात्रेय, हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, योग गुरु बाबा रामदेव, सांसद नवीन जिंदल, पूर्व राज्य मंत्री सुभाष सुधा, हरियाणा की आयुष एवं स्वास्थ्य मंत्री आरती

श्रीमद्भगवद्गीता का ऐसा कोई अध्याय नहीं है जिसमें किसी योग का वर्णन न हो : डा. मिश्र

कुरुक्षेत्र। आदियोगी शिव को योग का प्रथम प्रवर्तक कहा गया है। बाद में पतंजलि ने इसे सूत्रों में संकलित किया और व्यावहारिक स्वरूप प्रदान किया। भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में ज्ञान योग, कर्म योग, भक्ति योग और राजयोग जैसे विविध रूपों का उपदेश दिया। योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि वह शरीर, मन और आत्मा के संतुलन का विज्ञान है। यह भारतीय ज्ञान परंपरा की ऐसी देन है, जो आज वैश्विक स्तर पर तनाव मुक्त जीवन, स्वास्थ्य और शांति का साधन बन चुकी है। यह विचार मातृभूमि सेवा मिशन के संस्थापक डा. श्रीप्रकाश मिश्र ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में मातृभूमि शिक्षा मंदिर द्वारा आयोजित त्रिदिवसीय कार्यक्रम के द्वितीय दिवस योग का वैश्विक महत्त्व विषय पर आयोजित योग परिचर्चा एवं योगाभ्यास कार्यक्रम में व्यक्त किया। मातृभूमि शिक्षा मंदिर के विद्यार्थियों ने कार्यक्रम का शुभारंभ योग वंदना से किया। इस अवसर पर मातृभूमि शिक्षा मंदिर के विद्यार्थियों ने विभिन्न योगाभ्यास किया।



योग हमारी सनातन विधा, जिंदगी में इसे शामिल करना जरूरी

राज्यसभा सांसद सुभाष बराला बोले 180 से ज्यादा देशों ने स्वीकारी योग की विधा, पीएम मोदी की वजह से बज रहा है देश का डंका

हरिभूमि न्यूज अंबाला

राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने कहा कि योग हमारी सनातन विधा एवं धरोहर है। योग मनुष्य को मनुष्य से जोड़ने का काम करता है। रोजमर्रा की जिंदगी में हमें योग को शामिल करके अपने जीवन को सफल बनाना चाहिए। योग मन को एकाग्र करने का भी माध्यम है। राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने यह अभिव्यक्ति शनिवार को 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर खेल स्टेडियम सेक्टर 10 अंबाला शहर में आयोजित कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि अपने संबोधन में कहा। कार्यक्रम का शुभारम्भ दीपशिक्षा प्रज्वलित करके किया गया। इस मौके पर ऑनलाईन प्रक्रिया के माध्यम से देश के यशस्वी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी का योग दिवस के अवसर पर जो संदेश दिया गया उसे उपस्थित लोगों ने देखा व सुना। इस मौके उपयुक्त अजय सिंह तोमर, भाजपा जिला प्रधान मन्दीप राणा, विधानसभा संयोजक रितेश गोयल, पुलिस अधीक्षक अजीत सिंह शेखावत, एसीसी राहुल कनवरिया, पूर्व जिला अध्यक्ष जगमोहन लाल कुमार, डिप्टी मेयर राजेश मेहता, मंडल प्रधान गुरविंद सिंह मानकपुर, मंडल अध्यक्ष दिनेश लदागा महिला मोर्चा की जिला अध्यक्ष बोनू गर्ग, के साथ-साथ गणमान्य लोग मौजूद रहे।

राज्यसभा सांसद ने इस मौके पर यह भी कहा कि योग हमारी सनातन धरोहर भी है। योग दुनिया को जोड़ने का काम करता है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने लगभग 10 साल पहले यूएनओ में योग मनाने को लेकर प्रस्ताव रखा था। 180 से ज्यादा देशों ने इसे स्वीकारा है और अब जल, थल, नभ में इसे मनाने का काम किया जा रहा है। योग को पूरी दुनिया ने स्वीकारा है। उपयुक्त ने मुख्य अतिथि को स्मृति चिह्न व शाल भेंट कर उनका अभिर्दण किया। कार्यक्रम में भारतीय योग संस्थान से विशाल वर्मा व योग शिक्षिका नौरू प्रवाल व उनके साथ टीम में शामिल अन्य ने योग प्रोटोकॉल के तहत योग की विभिन्न क्रियाएं करवाकर उपस्थित सभी को योग की महत्ता बारे जागरूक किया। इस दौरान भस्वती, कपालभाती, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, प्राणायाम के साथ-साथ मंडूकआसन, सलभआसन, वृक्षआसन, दर्डआसन, वज्रआसन के साथ-साथ अन्य योग की क्रियाएं करवाईं।



योग केवल स्यायान नहीं

अंबाला। एसीसी महेंद्र पाल ने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि जीवन को संतुलित रखने वाली सनातन विधा है, जो शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से योग को वैश्विक पहचान मिली है। एसीसी 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में वर हीरोज मेमोरियल स्टेडियम अंबाला छावनी में आयोजित ब्लॉक स्तरीय कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि पहुंचे। इस अवसर पर आयुष विभाग की डॉ. समिधा शर्मा ने मुख्य अतिथि अतिरिक्त उपयुक्त व सूचना आयुक्त जीता खेड़ा को पर्यावरण का प्रतीक पौधा भेंट कर उनका अभिनंदन किया। साथ ही एसीसीएम विनेश कुमार, आरटीए सुशील कुमार, नायब तहसीलदार सुनील कुमार, डीएसपी रमेश कुमार, पार्षद श्याम सुंदर अरोड़ा एवं शशि लोंगिया को भी स्मृति चिह्न देकर स्वागत किया। एसीसी ने कहा कि इस वर्ष योग दिवस की थीम एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य है। उन्होंने कहा कि योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक धरोहर है जो तनावमुक्त जीवन, मानसिक एकता व शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी है। योग को अपनाकर हम अनेक बीमारियों से बचाव कर सकते हैं और स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

योग के बाद बांटे लोगों को पौधे

नारायणगढ़। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में खंड स्तर पर मध्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें एसीसीएम शिवजीत भारती ने बतौर मुख्यअतिथि शिरकत की। उन्होंने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। एसीसीएम ने सभी को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवनशैली है, जो हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखता है। उन्होंने सभी से आह्वान किया कि वे योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। नियमित रूप से इसका अभ्यास करें। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने योग युक्त, नशा मुक्त हरियाणा बनाने का आह्वान किया है। वर्तमान समय में पर्यावरण संरक्षण भी अत्यंत आवश्यक है। स्वच्छ और हरा-भरा पर्यावरण ही हमें अनेक बीमारियों से बचा सकता है। इसी कड़ी में कार्यक्रम के अंत में वन विभाग द्वारा उपस्थित लोगों को पौधे वितरित किए गए ताकि वे पर्यावरण संरक्षण में अपनी भूमिका निभा सकें।

रोजमर्रा की जिंदगी में योग करें शामिल

साहा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर राजीव गांधी राजकीय महाविद्यालय में आयुष विभाग, ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज विभाग, शिक्षा विभाग व जिला प्रशासन के संयोज्य से योग दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में नगराधीश अभिषेक गर्ग ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। यहां पहुंचने पर तहसीलदार हरि ओम ने मुख्य अतिथि को पुष्प गुच्छ देकर उनका अभिनंदन किया। गर्ग ने इस मौके पर उपस्थित प्रतिभागियों के साथ योग प्रोटोकॉल के तहत योग की विभिन्न क्रियाएं करते हुए सभी को योग से जुड़ने बारे प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि जीवन में योग की बहुत महत्ता है। रोजमर्रा की जिंदगी में तनाव से बचने के लिए योग करना अति आवश्यक है। योग करके हम मानसिक व शारीरिक रूप से मजबूत बन सकते हैं। नियमित रूप से योग करके हम अनावश्यक बीमारियों से भी बच सकते हैं। उन्होंने उपस्थित सभी को कहा कि योग को एक दिन का कार्यक्रम न समझकर उसे अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए ताकि हम और स्वस्थ एवं मजबूत बन सकें। शिक्षकों ने भस्वती, कपालभाती, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, प्राणायाम के साथ-साथ मंडूकआसन, सलभआसन, वृक्षआसन, दर्डआसन, वज्रआसन के साथ-साथ अन्य योग की क्रियाएं करवाईं।

खुद के साथ दूसरे भी करवाएं योग

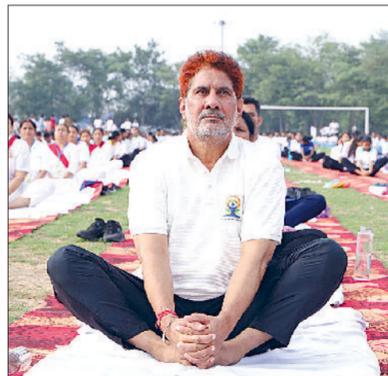
शहजादपुर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में ब्लॉक स्तरीय योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें बतौर मुख्य अतिथि एसीसीएम अंबाला शहर दर्शन कुमार ने शिरकत की। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलन के साथ हुई, जिसे एसीसीएम ने विधिवत रूप से संपन्न किया। एसीसीएम ने उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि योग से व्यक्ति न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ रहता है, बल्कि मानसिक रूप से भी शांत बनता है। उन्होंने सभी से आह्वान किया कि वे योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं और नियमित रूप से अभ्यास करें। उन्होंने कहा कि यह देश की प्राचीन विचारधारा वसुधैव कुटुंबकम का आधुनिक रूप है। जो विश्व को एक परिवार मानती है। हम सबको आज यहां से यह संकल्प लेकर जाना चाहिए कि हम न केवल स्वयं नियमित योग करेंगे बल्कि दूसरों को भी इस के लिए प्रेरित करेंगे ताकि समाज में स्वास्थ्यवर्धक वातावरण बन सके।

नई ऊर्जा का संचार करता है योग

बराड़ा। लॉर्ड कृष्ण शिक्षण महाविद्यालय अध्यायों ने 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस वर्ष योग दिवस की थीम "योगा फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ" पर आधारित रही। यह आयोजन विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के निर्देशानुसार किया गया। कार्यक्रम में संस्था के अध्यक्ष राजकुमार सांगवान, सचिव रमेश कुमार सांगवान तथा महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. रेनु सोहन ने मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया। मंच का संचालन प्राध्यापिका प्रीति ने किया। योग प्रशिक्षिका कुमारी तमन्ना ने विद्यार्थियों एवं उपस्थितजनों को विभिन्न योग मुद्राओं का अभ्यास करवाया और उनके लाभों की जानकारी दी। इस अवसर पर प्राचार्या डॉ. रेनु सोहन ने कहा कि योग न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ बनाता है। योग जीवन को योग्य बनाकर उसमें नई ऊर्जा का संचार करता है।

योग अपनाने का लिया संकल्प

नारायणगढ़। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शनिवार को रुद्राक्ष पार्क में एक विशेष योग साधना कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसका नेतृत्व पूर्व विधायक डॉ. पवन सैनी ने किया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में योग साधकों, गणमान्य नागरिकों और युवाओं व महिलाओं ने भाग लेकर योग और प्राणायाम के महत्व को अपनाने का संकल्प लिया। इस अवसर पर डॉ. पवन सैनी और योग साधक राजेश शर्मा ने योग प्रोटोकॉल के अनुसार विभिन्न योगासन और प्राणायाम का अभ्यास करवाया तथा उपस्थित जनसमूह को प्रत्येक अभ्यास से होने वाले लाभों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि नियमित योगाभ्यास से शरीर, मन और आत्मा को संतुलित किया जा सकता है। सैनी ने अपने संबोधन में कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के अथक प्रयासों से आज योग न केवल देश में बल्कि विश्व के कोने-कोने में लोकप्रिय हो चुका है।



खबर संक्षेप

चोरी के मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

अंबाला। थाना अंबाला छावनी में दर्ज चोरी के मामले में पुलिस ने आरोपी काव्या व मानव उर्फ भौकाल को गिरफ्तार किया है। हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी के विनोद कुमार ने 20 जून 2025 को शिकायत दर्ज करवाई थी।

चोरी के मामले में आरोपी गिरफ्तार

अंबाला। थाना महेशनगर में दर्ज सोना-चांदी जेवरत चोरी के मामले में सीआईए-2 ने आरोपी किशन उर्फ लल्ला को गिरफ्तार किया है। आरोपी से मंगलसूत्र, सोना चेन, अंगूठियां, गले का हार, माथे का टिकका, चांदी की पायल, चुटकियां व अन्य चोरीशुदा सभी जेवरत बरामद किए गए हैं।

छात्र और शिक्षकों ने एक साथ किया योग, प्राचार्य बोले योग भारत की देन



अंबाला। कॉलेज में योग करते शिक्षक व छात्र।

अंबाला। अंबाला छावनी के गवर्नमेंट पीजी कॉलेज में हरियाणा योग आयोग, आयुष व उच्च शिक्षा विभाग के निर्देश पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। कॉलेज प्रिंसिपल प्रो. डॉ. आरजेन बाजवा के मार्गदर्शन में योग विहारिका व योग सहकर्मियों ने प्रतिभागियों को योग के विभिन्न आसन करवाए। प्रिंसिपल प्रो. देशराज बाजवा ने इस मौके पर कहा कि हम सभी को अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करने हेतु योग को आजने जीवन में अपनाना चाहिए। उन्होंने कहा कि योग विश्व को भारत की देन है। उन्होंने योग शिक्षिका को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। कार्यक्रम में सूर्यनमस्कार टीम की नोडल अधिकारी डॉ. पूष्पा रजौरा, एनसीपी अधिकारी डॉ. अजय गोपी, एक्सप्रेस अधिकारी डॉ. अमा चौधरी ने विशेष योगदान दिया। कार्यक्रम में कॉलेज के टीचिंग एवं नॉन-टीचिंग स्टाफ, एनसीपी कैडेट व एनएस्पएस वॉलंटियर बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।



अंबाला। योगिक क्रियाएं करते एयरफोर्स के जवान।

एयरफोर्स के जवानों ने किया भी योग
अंबाला। एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग थीम के साथ 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस एयरफोर्स स्टेशन अंबाला में मनाया गया। वायु योद्धाओं और उनके परिवार के सदस्यों ने योग कार्यक्रम में उत्साहपूर्वक भाग लिया। योग प्रशिक्षक के रूप में प्रशिक्षित वायु योद्धाओं ने बड़ी विशेषज्ञता के साथ सामान्य योग प्रोटोकॉल का पालन करते हुए सामूहिक योग गतिविधियों का संचालन किया। इस कार्यक्रम में विभिन्न योगिक क्रियाएं, ध्यान अभ्यास, संकल्प, प्रार्थना और प्रदर्शन शामिल थे। स्टेशन कर्मियों को तहे दिल से मार्गदर्शी ने योग दिवस को एक शानदार अवसर बनाया।

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए करवाया योग

हरिभूमि न्यूज अंबाला

अंबाला शहर के कंच घर स्थित ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, भारतीय योग संस्थान और नेहरू युवा केंद्र द्वारा मिलकर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस अंबाला शहर के सिटी प्लाजा में मनाया गया। इस कार्यक्रम में 200 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। भारतीय योग संस्थान के वरिष्ठ प्रशिक्षकों ने योगासन कराए। यह भी सिखाया कि हमें सिर्फ 21 जून को ही नहीं लेकिन रोज शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योगासन करना, प्राणायाम करना बहुत जरूरी है। दीप प्रज्वलन और सरस्वती वंदना से कार्यक्रम की शुरुआत की गई। मुख्य अतिथि जिला यूथ ऑफिसर अशोदीप ने कहा कि हमें अपनी फिजिकल और मेंटल हेल्थ



अंबाला। योग के दौरान एकजुट साधक व वीके बहनें।

की तरफ ध्यान देना चाहिए। सरकार ने भी हमें इस वर्ष थीम दिया है एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य के लिए योग। योग करने के लिए कोई उम्र नहीं होती। योग बुजुर्ग भी कर सकता है और छोटा बच्चा भी कर सकता है। तो हमें नियमित रूप से योग करना चाहिए। ब्रह्माकुमारी आश्रम की मुख्य संचालिका राजयोगिनी

ब्रह्माकुमारी शिवानी दीदी ने सभी को मॉडिफेशन कराया। बताया कि शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ हमें अपने मानसिक स्वास्थ्य को भी ध्यान देना चाहिए। हमारे संकल्पों का असर हमारे शरीर पर पड़ता है तो हमें रोज श्रेष्ठ संकल्पों का निर्माण करना चाहिए। शुद्ध संकल्प से हमारा शारीरिक स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा तो

ये रहे मौजूद

इस दौरान वीके एकता दीदी, वीके सिमरन दीदी, वीके नीरज माई, एसबीआई बैंक मैनेजर भगवत दयाल और भारतीय योग संस्थान शाखा से मौनिका, शिखा, शिल्पा, राकेश, पिंकी भी शामिल रही। हमें नियमित रूप से मॉडिफेशन का अभ्यास करना चाहिए।

अब सिविल अस्पताल में सुपर स्पेशलिस्ट डॉक्टर करेंगे पेट की बीमारियों का इलाज

पूर्व मंत्री के प्रतिनिधि रितेश गोयल व स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने की ओपीडी की शुरुआत

हरिभूमि न्यूज अंबाला

अंबाला शहर के सिविल अस्पताल में आने वाले मरीजों को अधिक से अधिक सुविधा और बेहतर इलाज मिले इसके लिए पूर्व मंत्री असीम गोयल और स्वास्थ्य विभाग भरसक प्रयास कर रहा है। अब अंबाला शहर के सिविल अस्पताल में एक और ओपीडी शुरू कर दी गई है। बता दें कि यहां अब से संबंधित बीमारियों का इलाज अब सुपर स्पेशलिस्ट डॉक्टर करेंगे। इसके लिए सिविल अस्पताल ने आदेश मेडिकल कॉलेज के साथ एमओयू साइन किया है। इसके अंतर्गत

आदेश मेडिकल कॉलेज के स्पेशलिस्ट डॉक्टर सप्ताह में एक दिन सिविल अस्पताल में मरीजों का इलाज करेंगे। बता दें कि सिविल अस्पताल में हर शनिवार को सुबह 10 बजे से लेकर दोपहर 1 बजे तक पेट से संबंधित बीमारियों के इलाज के लिए आदेश मेडिकल कॉलेज के डॉक्टर मौजूद रहेंगे। शनिवार को पूर्व मंत्री असीम गोयल के प्रतिनिधि रितेश गोयल ने स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों के साथ ओपीडी की शुरुआत की। इस दौरान रितेश गोयल ने सिविल अस्पताल की सभी ओपीडी का निरीक्षण भी किया। उन्होंने ओपीडी का इलाज करने में मदद की। जिसमें लोगों ने बताया कि सिविल अस्पताल में अब बेहतर इलाज और बेहतर सुविधाएं मिल रही हैं।

अध्यात्मिक क्रांति ही विश्व शांति हासिल करने का आधार

हरिभूमि न्यूज अंबाला

अंबाला शहर के रामबाग ग्राउंड में चल रही श्रीमद् देवी भागवत कथा ज्ञान यज्ञ के छठे दिन कथा व्यास साध्वी अदिति भारती ने दुर्गा माता के श्राप से इंद्र के श्री विहीन होने और स्वर्ग से माता लक्ष्मी के लोप व समुद्र मंथन से माता महालक्ष्मी के प्राकटय व सावित्री-सत्यवान विवाह की कथा का विस्तार से जिक्र किया। इस दौरान साध्वी ने मां की विविध लीला चरित्रों का वर्णन किया। समुद्र मंथन से माता महालक्ष्मी के प्राकटय की लीला का विश्लेषण करते हुए साध्वी ने श्रद्धालुओं के समक्ष अर्थ पुरुषार्थ में धर्म के आधार की अनिवार्यता को रखा। समुद्र मंथन के गूढ़ संदर्भ को रखते हुए साध्वी ने अध्यात्मिक समृद्धि को सामाजिक



और व्यक्तिगत समृद्धि का आधार बताया। प्रसंग को विश्व संदर्भ से जोड़ते हुए उन्होंने कहा कि भौतिक उन्नति की सीढ़ियां चढ़ते-इस विश्व में एकाएक हर तंत्र में टूटन क्यूं वृष्टि गेचर होती है क्योंकि संपन्नता का आधार धन और संसाधन नहीं अपितु श्रेष्ठ गुण है। उन्होंने

सावित्री सत्यवान की कथा के माध्यम से समाज के समक्ष इस कथा के गुहार्थ को रखते हुआ बताया कि यह मात्र एक आदर्श दंपत्य की कथा नहीं अपितु ब्रह्मज्ञान के आधार पर मानव के भीतर की सावित्री रुपी आत्मबल के जागरण की गाथा है। उदाहरण स्वर्ण स्वामी

विवेकानंद, योगानंद परमहंस, प्रह्लाद, महर्षि अरविंद का वर्णन किया गया। साध्वी ने बताया कि दिव्य गुरु आशुतोष महाराज ने भी ब्रह्मज्ञान प्रदान कर करोड़ों लोगों के भीतर उस के भीतर की सावित्री रुपी आत्मबल को जागृत किया है। उन्होंने कहा कि मानव के भीतर गुणों का प्रकटीकरण और

आत्मबल का सृजन करने वाली अध्यात्मिक क्रांति ही विश्व शांति के महान लक्ष्य को सिद्ध करने का आधार है। कथा के अंतिम चरणों में संगीतमय माता महालक्ष्मी और भागवत विष्णु के विवाह उत्सव में श्रद्धालुओं ने बद्ध-चढ़ कर भाग लिया।

कवर स्टोरी

संजय श्रीवास्तव

पालतू जानवरों से बढ़ता लगाव

देश में उभरता नया पेट कल्चर



हाल के वर्षों में महानगरों से लेकर छोटे शहरों और कस्बों में रहने वालों में भी पेट कल्चर यानी पालतू जानवरों के प्रति लगाव तेजी से बढ़ रहा है। यही वजह है कि इससे जुड़े बाजार में भी वर्ष दर वर्ष हजारों करोड़ रुपए की बढ़ोतरी हो रही है। समाज में आ रहे इस बदलाव के लिए जीवशास्त्री, सामाजिक प्रतिष्ठा और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी अनेक वजहें जिम्मेदार हैं। इन वजहों पर एक नजर।

छले पांच सालों में अपने देश में पालतू जानवरों के पालने के ट्रेड में अप्रत्याशित बढ़ोतरी हुई है। पालतू पालनहारे पचास फीसद बढ़ गए हैं। इससे संबंधित बाजार भी बेतहाशा बढ़ा है। इसके साथ ही इस सिलसिले में कई नवाचार भी सामने आए हैं। इस नए 'पेट कल्चर' के पीछे कई तरह के सामाजिक बदलाव काम कर रहे हैं।

लगातार बढ़ रहा बाजार

गौरतलब है कि देश में पालतू पशु-पक्षियों की खरीद-फरोख्त से जुड़ा दस हजार करोड़ रुपए के आस-पास का बाजार अगले दो बरस तक तकरीबन 14 हजार करोड़ तक और 2032 तक अनुमान है कि 21,000 करोड़ रुपए से ऊपर पहुंच जाएगा। यह उम्मीद इसलिए कि बीते एक दशक से छोटे-बड़े भारतीय शहरों और कस्बों में पालतू जानवर पालने का ट्रेंड और तेज बेतहाशा बढ़ा है और 16 फीसदी से ज्यादा की अप्रत्याशित ऊंची दर से बढ़ता ही जा रहा है।

बढ़ रहे हैं पेट लवर्स

वेशक देश में पालतू जानवर रखने वालों यानी पेट लवर्स की संख्या बढ़ रही है। देश में तकरीबन 35 करोड़ पंजीकृत पालतू जानवर हैं। साल दर साल इसमें 12 प्रतिशत से अधिक की बढ़ोतरी हो रही है। इनसे कई गुना गैर

पंजीकृत पालतू जानवर हैं और उनकी बढ़त दर इससे दोगुनी होनी तय है। संबंधित सर्वेक्षण बताते हैं कि धनवानों के बड़े आलीशान घरों में ही नहीं निम्न मध्यम वर्ग के छोटे घरों में भी



विभिन्न नस्लों के कुत्ते, बिल्ली, पक्षी वगैरह पल रहे हैं। वे अपने अनुरूप पालतू जानवरों को प्राथमिकता दे रहे हैं। अपने देश में कुत्ता सबसे लोकप्रिय पालतू जानवर है, इनकी संख्या करोड़ों में है। अब बिल्ली का चलन भी बढ़ रहा है। लोग मैना, खरगोश, कबूतर, मछलियों के अलावा कछुए और विदेशी पक्षियों को भी पाल रहे हैं। यह चलन छोटे-बड़े शहरों, कस्बों में जिस तरह बढ़ चला है, वह कतई कम होता नहीं दिखता। लोग शौकिया तौर पर पशु-पक्षी पहले भी पालते थे पर अचानक इसमें अप्रत्याशित बढ़ोतरी कुछ चौंकाती है। हर वर्ष छह लाख से अधिक नए लोग पालतू जानवर पालक बन रहे हैं तो निश्चित ही समाज के आचार, विचार, कार्य व्यवहार में कोई ऐसा

बदलाव आया है, जिसने उसे इस ओर स्वतःस्फूर्त प्रेरित किया है।

विदेशों में भी बढ़ रहा ट्रेंड

भारत ही नहीं दुनिया भर में जबरदस्त पेट कल्चर विकसित हो रहा है। भारत समेत कई दूसरे एशियाई देशों में भी पिछले पांच बरसों में 50 फीसद पालतू बढ़ गए हैं। आज दुनिया में एक अरब से अधिक पालतू जानवर हैं। 52 फीसद लोगों के घर में कोई न कोई पालतू जानवर है। अमेरिका, ब्राज़ील, यूरोपीय संघ और चीन मिलकर संसार के आधे पालतू कुत्ते और बिल्ली रखते हैं। इस साल चीन दुनिया में सबसे ज्यादा पालतू जानवर वाला देश बन गया है। नया 'पेट कल्चर' सुर्खियों में है और इस पर वैश्विक चर्चा चल पड़ी है कि आखिर आधे दशक के भीतर ऐसे कौन से सामाजिक, आर्थिक बदलाव आए हैं कि पालतू जानवरों का बाजार बेतहाशा गिर पकड़ गया?

उनकी देखरेख, भोजन, साज संधाल और दीगर जरूरतों, उत्पादों की तेजी और भारी मांग एवं इस दिशा में तकनीकी प्रयोगों तथा नवाचारों ने सबका ध्यान खींचा है।

पेट कल्चर बढ़ने की वजह

सर्वेक्षणों ने साबित किया है कि पेट कल्चर बढ़ने की बड़ी वजह, शहरी आबादी का बढ़ना, संयुक्त परिवार का टूटना है। फ्लैटों में रहने

वाले एकल परिवार अकेलेपन की दवा कुत्ते-बिल्लियों के साथ में तलाश रहे हैं। पालतूओं के अधिकतर मालिक 20 से 30 साल की आयु के 'मिलेनियल्स' हैं। इनमें से ज्यादातर छोटे परिवार, बेहतर या दोहरी आय, अच्छी शिक्षा वाले हैं, जो घर से काम करते हैं। वे देर से बच्चे पैदा करने, जीवनशैली में बदलाव के चलते पालतू पालते हैं। वे उन्हें मौज मजे, खेल का सामान नहीं, बतौर फैमिली मेंबर ट्रीट कर रहे हैं। ये पेट केयर उनके लिए माता-पिता बनने की ट्रेनिंग भी है। माता पिता बच्चों के मानसिक



विकास में पालतू जानवरों की भूमिका को समझते हुए उन्हें उनके साथ विकसित होने का मौका दे रहे हैं। इसके अलावा सोशल मीडिया पर पालतू जानवरों से जुड़ी सामग्री लोगों को इन्हें अपनाने के लिए प्रेरित कर रही है। धनिकों के मुहल्लों के अलावा 'पेट कल्चर' उन जगहों पर ज्यादा तेजी से बढ़ रहा है, जहां 'मध्यम वर्ग' का विस्तार हो रहा है। एक तो पालतू जानवरों के प्रति नजरिया बदला है, कुछ पैसा आया है और अपने स्टेटस को बनाने, बनाए रखने, दूसरों से अलग दिखने के चक्कर में भी वे 'पेट कल्चर' की वृद्धि में सहयोग दे रहे हैं। नौकरी पेशा अकेला युवा, पालतू जानवर को अकेलेपन तथा मानसिक स्वास्थ्य की दवा मानता है, क्योंकि मनोचिकित्सक बताते हैं कि पालतू जानवर तनाव कम करने और खुशी बढ़ाने में मदद करते हैं। बुजुर्ग इसे बुढ़ापे के साथी के तौर पर ले रहे हैं। भारतीय अपने पालतू पर महीने में औसतन पांच हजार खर्चते हैं। हैसियत से बढ़कर व्यय करने में कोताही इसलिए नहीं बरतते, क्योंकि वे उन्हें परिवार का प्रिय सदस्य मानते हैं। सो इससे संबंधित बाजार छलंगा लगा रहा है और इसमें प्रतिस्पर्धा के चलते हर दिन नए उत्पाद, नवाचार इस क्षेत्र में शामिल हो रहे हैं। *

रेशल: इंटरनेशनल डे अगेस्ट ड्रग एब्यूज एंड इलिमिटेड ट्रेफिकिंग, 26 जून

किसी भी परिवार, समाज और देश का भविष्य युवा पीढ़ी के कंधों पर टिका होता है। लेकिन विडंबना है कि बड़ी संख्या में युवा कूल बनने की वामक चाहत में नरो के जाल में फंसने की भूल कर बैठते हैं। ऐसे में जरूरी है युवा पीढ़ी नरो के जाल से बचे रहने का हर संभव प्रयास करे।

न करें कूल बनने की भूल नशे की लत से बचें युवा

सोशल इश्यू डॉ. मोनिका शर्मा

अभी कुछ समय पहले सर्वोच्च न्यायालय ने युवाओं में बढ़ रही नशे की लत को लेकर चिंता जताते हुए कहा था, 'ड्रग्स का सेवन करना बिल्कुल भी 'कूल' नहीं है। यह खतरनाक है कि आज युवाओं के बीच इसका इस्तेमाल 'कूल' समझा जाने लगा है। यह लत दोस्ती का सबब बन गई है।' युवाओं की ही आम भाषा में चेतते हुए सुप्रीम कोर्ट के शब्द, आधुनिक जीवनशैली और नशा करने को जोड़कर देखने वाली मानसिकता पर चोट करने वाले हैं। न्यायालय की नसीहत, देश के युवाओं को जिंदगी के मगनदत अंदज के जाल में फंसने को लेकर चेतावनी है। साथ ही अजब-गजब छवि गढ़ने के फेर में नशे की लत का शिकार हो जीवन को बिखराव से बचाने की सीख भी लिए है।

नकारात्मकता से घिरता जीवन: जर्मनी जुड़ाव वाले भारतीय समाज में युवाओं की नई जीवनशैली चिंता का सबब बन गई। युवा पीढ़ी के दिखावटी-बनावटी होते बतावे से जुड़ी सबसे बड़ी चिंता नशीले पदार्थों के सेवन से जुड़ी है। महानगरों में ही नहीं दूर-दराज के गांवों में भी नशे का जाल फैल गया है, जबकि लत का रूप ले लेने वाली नशे की आदत जीवन के हर पहलु पर दुष्प्रभाव डालती है। ऊर्जावान आयुवर्ग में ही बीमारियों का शिकार बना देती है। परिवार का ही नहीं देश का भविष्य कहे जाने वाले युवाओं को सदा के लिए दिशाहीन कर देती है। नशीले पदार्थों का सेवन व्यक्तित्व, सामाजिक, आर्थिक और यहां तक कि मानवीय सोच पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है। इस जाल में फंसे युवा नशीले पदार्थ खरीदने के लिए आपराधिक गतिविधियों तक का हिस्सा बन जाते हैं। हिंसात्मक व्यवहार, सड़क दुर्घटनाएं और स्वयं अपना जीवन खीन लेने जैसी समस्याओं से भी नशे की लत गहराई से जुड़ी है। सुप्रीम अदालत द्वारा भी ड्रग्स तस्करी के एक मामले को सुनवाई करते हुए युवाओं से समझदारी दिखाने की अपील करते हुए कहा गया कि 'गंजरस्टों को भी यह समझना होगा कि ड्रग्स के इस्तेमाल से दूर रहें और अपने विवेक का इस्तेमाल करें। ना केवल दोस्तों के दबाव में आकर ड्रग्स लेने की प्रवृत्ति से दूर रहें बल्कि उन लोगों को अनुसरण करने से भी बचें, जो इसकी लत के शिकार हैं।' यकीनन हर तरह की नकारात्मकता का घेरा कसने वाली इस आदत से युवाओं का दूर रहना ही उचित है।



पत्रिका 'ड्रग एंड अल्कोहल रिव्यू' द्वारा सेक्सुअल फ्रामिड और शराब के संबंध पर किए गए सर्वेक्षणों के मुताबिक सेक्सुअल फ्रामिड के लगभग आधे मामले नशे की हालत में ही होते हैं। ऐसे मामले भी सामने आ चुके हैं, जिनमें नशे के लती युवा चोरी, झूठ और जालसाजी के साथ ही परिवारजनों की जान तक लेने से नहीं चूके। एक रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया भर में शराब पीने मौत और अपाहिज होने का पांचवां सबसे प्रमुख कारण है।

परिवार-समाज को आगे आना होगा: नयायालय ने अपने निर्णय में यह भी कहा है कि 'नशे की लत सामाजिक-आर्थिक और मनोवैज्ञानिक मोर्चे पर युवा



इसलिए मनाते हैं यह दिवस युवाओं में, ड्रग्स से होने वाले नुकसान की समझ और सजगता को बढ़ाने के लिए हर वर्ष 26 जून को इंटरनेशनल डे अगेस्ट ड्रग एब्यूज एंड इलिमिटेड ट्रेफिकिंग मनाया जाता है। यूनाइटेड नेशंस द्वारा 1989 से मनाया जा रहा यह दिव नशे के खिलाफ अंतरराष्ट्रीय लाने और लोगों को स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित करता है। यह दिवस विशेष रूप से नशीले पदार्थों के दुष्प्रयोग से मुक्त दुनिया बनाने का संदेश देता है। समझना आवश्यक है कि देश की लत हर तरह से नुकसानदेह ही होती है। नशा चाहे जिस तरह से भी किया जाए, मन-जीवन ही नहीं परिवार, समाज और देश में भी बिखराव ही लाता है।

प्रभाव डालती है। यह देश के युवाओं की चमक को खत्म करने वाली चीज है। इस लत से बचाने के लिए अभिभावकों, समाज और एजेंसियों को गंभीर प्रयास करने होंगे। इस जाल को खत्म करने के लिए सभी अपने-अपने स्तर पर कोशिश करें। सुप्रीम अदालत ने यह भी कहा है कि 'इस समस्या से बचाव हेतु कुछ दिशा-निर्देश तय करने आवश्यक हैं। साथ ही यह भी सलाह दी है कि स्नैक और सपोर्ट से नशे के जाल में फंसे लोगों को निकालने के प्रयास किए जाएं। ड्रग्स की लत के शिकारियों के प्रति हमारा नजरिया उनकी सुधारने वाला होना चाहिए।' *



स्वागत को तैयार बाजार-तकनीक

भारत का पेट केयर मार्केट संसार में सबसे तेज बढ़त वालों में से है। यह बाजार अभी 36 हजार करोड़ रुपए का है। अंदाजा है अगले तीन वर्षों में दोगुना और दस वर्षों में आठ गुना होगा। पालतू की देखभाल में इ-कॉमर्स की हिस्सेदारी 35 प्रतिशत पहुंचने जा रही है। व्यापक व्यावसायिक अवसर देख तमाम इंटरनेशनल ब्रांड, देशी स्टार्टअप इश्यर दौड़ पड़े हैं। पालतूओं के लिए रेस्टोरेंट, कैफे और पार्क जहां वे दूसरे जानवरों से मिल सकें, वूमिंग सेंटर, मॉल तो खुलने ही लगे हैं, ओपीडी तथा सर्जरी की बीमा सुविधा का बाजार भी साढ़े छह हजार करोड़ के करीब पहुंच गया है। ज्यादातर नए पालतू पालक मिलेनियल्स और जेन जेड हैं, जिन्हें अपने प्रिय पालतू के लिए किसी भी कीमत पर अगले उतपाद और बेहतर सेवाएं चाहिए। इसलिए साल दर साल बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए इस क्षेत्र का बाजार नित नए उत्पाद और सेवाएं प्रस्तुत कर रहा है। जीपीएस और सेंसर लगे स्मार्ट कॉलर पालतू जानवरों की गतिविधि, नींद के पैटर्न और स्वास्थ्य संकेतों को खबर रखते हैं, उनकी तात्कालिक लोकेशन भी बताते हैं, इश्येक लिए रिमोट कंट्रोल मोनिटरिंग सिस्टम भी आ रहा है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस वाले हेल्थ मॉनिटरिंग सिस्टम उनकी स्वास्थ्य समस्याओं के आगत का संकेत देकर उन्हें सचेत करते हैं। पालतू जानवरों के मालिक उनके लिए ऑनलाइन डिजिटल हेल्थकेयर सलिस तथा टेलीमेडिसिन सेवा के जरिए घर बैठे डॉक्टरों से सलाह ले सकते हैं। पालतूओं के इलाज हेतु स्टेम सेल थेरेपी जैसी आधुनिक चिकित्सा तकनीक का भी उपयोग हो रहा है।

कहानी / संजीव ताकुर

यह सुनते ही कि हम लोग यहां से चले जाएंगे, वह रो पड़ती है। उसे चुप कराना हमारे लिए मुश्किल हो जाता है। दो साल हुए हमारे नवगण्डिया आए। तब से आज तक एक भी दिन ऐसा नहीं हुआ, जब हमारे घर चाय बनी हो और उसे नहीं पिलाई गई हो। सुबह होते ही लाठी खटखटाते वह दरवाजे पर पहुंच जाती और तब तक दस्तक देती रहती, जब तक दरवाजा खोल नहीं दिया जाता। वह आती तो सबसे पहले भाषण देती, 'रोज-रोज कहते हैं सुबह उठा करो, घूमा करो लेकिन तुम मानते ही नहीं!' मैं झूठ बोलते हुए कहता, 'आने दो दूध वाले को, पूछ लेना, आज मैं सुबह-सुबह उसके घर गया था कि नहीं?' फिर कहता, 'लो चाय पियो।' वह चाय पीने लगती और बीच-बीच में अपने उपदेश की पोटीली भी खोलती रहती। कभी कहती, 'आज पतोहू डाटी है। कल धकेल दी थी। रात में खाना भी नहीं दी।' हम उसे दिलासा देते हुए चुप कराते और खाने को कुछ न कुछ देते।

अंतहीन

उस बुढ़िया का उससे कोई रिश्ता-जाता नहीं था, लेकिन वह उनके घर की सदस्य जैसी घुल-मिल गई थी। अपना दुराष्ट्य सुनाती, बिना मांगे ही सलाह देती और खूब नोक-झोंक भी करती। एक अनाम मानवीय रिश्ते को उकेरती मार्मिक कहानी।



पड़ते थे। मैं कहता, 'बुढ़ी माया! तुम्हारा पति तुम्हें स्वर्ग बुला रहा है, जाओ!' वह कहती, 'भगवान की मर्जी, जब चाहे ले जाए।' मैं कहता, 'मैं भी तुम्हारे साथ चलूंगा।' वह कहती, 'धत! फिर क्या अल-बेला कहने लगे हो? तुम्हारा आंग-समांग बढ़िया रहे। तुम तीनों बाप-बेटा सुख से रहो। मरे तुम्हारा दुसमना।' 'अच्छा, वहां रेलवे लाइन पर बड़-गाछ में जो 'जख-बाबा' रहते हैं, वे क्या करते हैं?' एक धिसा-पिटा सवाल मैं करता तो वह कह उठती, 'अरे! बेटा, मत बोलो। नाम भी मत बोलो। ऊ बड़ा गुस्सेल देवता है-चलते गाड़ी को रोक देता है।' बुढ़िया को इस गंभीर बात से भी मैं हंसी की दो-चार फुलझड़ियां निकाल ही लेता था। मैं अगला प्रश्न करता, 'तुम्हारे पति क्या करते थे?' बुढ़िया जवाब देती, 'ऊ सरदार था। बजार का सब मोटिया का सरदार! सब सेठ लोग उसको मानता था। हमको भी पहचानता था। अगर न चलने-फिरने से लचार है। पहले तो घूमते थे। बाजार भी जाते थे।' 'अब यह बताओ सच-सच कि सिकंदर की पत्नी तुमको मानती है कि नहीं?' 'धत! ऊ कंकालिन हमरी पतोहू है? पता नहीं कौन खानदान है।...अरे! बेटा, कुछ मत बोलो! उसका भाय डकेट (डकेट) है। इधरो जेहल गया है।' 'और उसका बाप?' 'ऊ तो अच्छा है। टेलीफोन है। (टेलीफोन ऑफिस में काम करने के कारण बुढ़िया उसे टेलीफोन ही कहती है।) आता है तो

अपने बेटे से कहता है-बूढ़ी माय को सताओ नहीं। इसे अच्छा से रखो। मगर कहा मानती है?' 'जानती हो, पापा की बदली छपरा और सिकंदर की बदली पंजाब हो गई है! किसी दिन झूठ-मूठ का कह देने पर बुढ़िया भड़क जाती, 'तुम्हारे छपरा-खपड़ा आ पंजाब-तंजाब में क्या करेगा वहां जाकर... काहे करता है बदली?' 'अरे! बदली तो साहब करते हैं।' 'एह! साहब-ताहब! मिले तो मू नोच लें।' इतने में मेरा छोटा भाई राजू आता और कहता, 'दादी! जानती हो, भायजी की शादी ठीक हो गई है।' बुढ़िया पूछ बेटी, 'हां... बेटा सच कहते हो?' मैं कहता, 'बिल्कुल! लड़की बहुत सुंदर है-एकदम तुम्हारे जैसी!' 'हमारे जैसी? काहे मजाक करते हो बेटा! हम तो काली-कौयली, बिलाय के नोचली हैं।' बुढ़िया कहती तो राजू किसी फिल्मी हीरोइन का फोटो ले आता। फोटो देखकर वह कहती, 'अच्छी तो है, मगर ई फुलपेंट काहे पहनी है? इसका बाल एतना छोटा काहे है?' मैं कहता, 'अच्छा छोड़ो, बारात में तो चलोगी न?' 'हम कैसे जाएंगे? हम तो लंगड़ी हैं!' 'मैं तुम्हें दवाई दे दूंगा दर्द ठीक होने का।' 'खाली टगते हो! कितने बार बोले, भागलपुर से दवाई लेते आना- वहां का अच्छा होता है। लाते न हो।' 'अच्छा इस बार आऊंगा तो लेता आऊंगा। उजली वाली दवाई लेता आऊंगा।' 'नहीं, लाल वाला लाना। वही दवा अच्छा होता है।' बुढ़िया के मन में यह बात बैठ गई है कि सिर्फ लाल वाली दवाई से ही उसकी हड्डी का दर्द, जो कि बहुत दिनों से उसके पैरों में है, छूट सकता है। पर मैं कहां-कहां बिना नाम की लाल दवाई दूँदा फिरू? और मैं जानता हूं, अब इस अवस्था में उसका दर्द ठीक नहीं होगा। उसके हरेक दर्द की एक ही दवा है- मृत्यु!...मौत!...मौत! बुढ़िया को भी आसानी। पर इसकी मृत्यु पर इसके घरवालों को जितनी खुशी होगी, उतना ही दुख मेरे घरवालों को होगा। इसकी मौत पर मेरे घर का एक-एक सदस्य आंसू बहाएगा- उता मेरे, क्योंकि मेरी आंखें तब पथर की हो जाएंगी और बहने को उतावले आंसुओं की बाढ़ को रोक कर मेरे पूरे शरीर में फैला देंगी जो कि खोलते हुए पानी के समान मेरे शरीर के अंदर अंतहीन वेदना सृजित करेगी- अनंत वेदना! *

इंजेक्शन की नवीन तकनीक से स्पाइन रोगों का उपचार

सर्जरी के बिना ही सिर्फ इंजेक्शन तकनीक के जरिये स्पाइन (रीढ़) रोगों का बेहतर और शिश्वसनीय उपचार विश्वविख्यात डॉ. प्रमोद पहारिया द्वारा ग्वालिपर में हो रहा है। आईये जानते हैं इस तकनीक के असाधारण लाभ- डॉ. प्रमोद पहारिया द्वारा ग्वालिपर में स्पाइन सर्जन के रूप में कार्य करना शुरू किया है।

दोबारा दबाव आ जाता है तो उसमें भी यह तकनीकी कारण है। किस उम्र के लिये यह विकल्प है? 15 से 85 वर्ष के मरीजों के लिये। एक डिस्क लेवल के ट्रीटमेंट में कितना खर्च आता है? स्पाइन सर्जरी में जहां 3 लाख तक का खर्चा आता है वहीं यह उपचार मात्र 20000 तक में ही आता है। विदेशों में इसका खर्च 50 गुना तक है। कितने समय में रोगी घर जा सकता है? एक घण्टे बाद ही घर जा सकता है। जबकि सर्जरी में 3 माह तक रोगी को अपने काम से अलग रहकर आर्थिक क्षति उठाना पड़ती है। इस ट्रीटमेंट की सफलता की दर कितनी है? 90 से 95% सफल है। अब तक लगभग 7,500 मरीज हमेशा के लिए ठीक हो चुके हैं। यह इंजेक्शन प्रॉब्लम साइट में लगाया जाता है। इस ट्रीटमेंट का असर कब तक रहता है? इसमें जड़ से इलाज होता है। क्या यह स्ट्रेचेंड इंजेक्शन है? नहीं, यह एक थ्रम है। यह एक सेफ अमेरिकन प्रोसीजर है, जो एक विशिष्ट मशीन की निगरानी में किया जाता है। Advt... MBBS, D.Ortho, DNB, M.Ch. (Ortho) पूर्व सर्जन- सर गंगाधर हॉस्पिटल एवं इंडियन स्पाइनल इंश्यूरी सेंटर, नई दिल्ली देहली हॉस्पिटल, ओल्ड श्री टॉकीज, बारादरी, मुरार, ग्वालिपर (म.प्र.) समय: दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक सप्तर - 7354858466 | www.nonsurgicalspinecentre.in

धार्मिक-सांस्कृतिक समरसता की मिसाल सिंधु दर्शन महोत्सव



इतिहास, धार्मिक आस्था और संस्कृति का अनूठा संगम है सिंधु दर्शन महोत्सव। लद्दाख के लेह में सिंधु नदी के तट पर आयोजित होने वाले इस वार्षिक महोत्सव में भारत की वैविध्यपूर्ण संस्कृति की झलक देख सकते हैं। आगामी 23 से 26 जून तक आयोजित होने वाले इस सांस्कृतिक महोत्सव की विशिष्टताओं पर एक नजर।

लाया जाता है और उस पवित्र जल को सिंधु नदी में विसर्जित किया जाता है। इस तरह समस्त भारत की नदियों से जल मिलाकर सिंधु को भारत की पवित्रतम नदी बनाकर उसे पूजा जाता है।
आयोजन की विशेष व्यवस्था: इस महोत्सव के लिए लद्दाख में एक विशेष परिसर निर्मित किया गया है। इस परिसर में 500 लोगों के बैठने का एक सभागार, एक ओपन थिएटर, एक एग्जीबिशन गैलरी, एक संगीत कक्ष और एक छोटी सी



साड़ी पूजा-अर्चना करते हैं और अपने फलने-फूलने में तरह-तरह से योगदान देने के लिए उसके प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करते हैं।
विविध संस्कृतियों की झांकी: इस महोत्सव में देश के अलग-अलग कोनों से अलग-अलग संस्कृतियों की विशिष्ट मंडलियां अपनी उपस्थिति दर्शाकर गौरव और आनंद महसूस करते हैं। इस उत्सव के दौरान सिंधु नदी की पूजा-अर्चना की जाती है। फिर देश के अलग-अलग कोनों से आए कलाकार अपने-अपने क्षेत्र के विशिष्ट सांस्कृतिक कार्यक्रमों का प्रदर्शन करते हैं।
पवित्र नदियों के जल का संगम: इस महोत्सव में भारत की समस्त महान और पवित्र नदियों से मिट्टी के घड़ों में भरकर जल

सांस्कृतिक उत्सव

धीरेज बसाक

सिंधु दर्शन महोत्सव, जैसा कि इसके नाम से ही पता चलता है, सिंधु नदी से जुड़ा एक उत्सव है। आज भारतीय संस्कृति के गौरव का प्रतीक बन चुका यह सिंधु दर्शन महोत्सव, साल भर पर मनाया जाता है। महज 29 सालों में इस महोत्सव ने भारत के कोने-कोने में अपनी सांस्कृतिक धमक पहुंचाई है।
सांस्कृतिक-ऐतिहासिक महत्ता: सिंधु नदी का भारत के धर्म और संस्कृति में जो महत्व है, वह तो है ही। इसकी एक ऐतिहासिक और भौगोलिक महत्ता भी है। आज हम सब जिस हिंदू या हिंदुस्तान जैसी आईडेंटिटी को जानते हैं, दरअसल उसका उद्गम स्रोत सिंधु ही है। लेह के लेह शे मनला (लेह से मनाली के बीच का मार्ग) में आयोजित यह महोत्सव हिमालय की खूबसूरती और भौगोलिक सुंदरता के कारण भी भारत की ऐतिहासिकता और भौगोलिकता का गौरव उत्सव माना जाता है।



ऐसे हुई थी शुरुआत: इस महोत्सव की शुरुआत सिंधी समुदाय के 'सिंधु दर्शन अभियान' से हुई, जो अब 'सिंधु दर्शन महोत्सव' के नाम से जाना जाता है। लेह कस्बे से करीब 15 किलोमीटर दूर शाय नामक स्थान पर इस महोत्सव का

धार्मिक ही नहीं अखंडता का संदेश भी है अमरनाथ यात्रा

अगले महीने से आरंभ हो रही वार्षिक धार्मिक अमरनाथ यात्रा की तैयारियां अपने अंतिम चरण में हैं। आस्था के साथ अखंड भारत का संदेश लिए इस बार की यात्रा कई मायने में विशिष्ट है।



तीर्थयात्रा

एन.के. अरोड़ा

पहलगाय आतंकी हमले के बाद कई लोगों को लग रहा था कि इस साल अमरनाथ यात्रा के लिए बहुत कम लोग जाएंगे। लेकिन ऐसा नहीं हुआ। चंडीगढ़, मोहाली और कई दूसरी जगहों पर इस यात्रा को लेकर पिछले सालों के मुकाबले कई गुना ज्यादा रजिस्ट्रेशन हुए। मोहाली में 2023 के मुकाबले 50 फीसदी से ज्यादा रजिस्ट्रेशन बढ़ा। 15 दिनों में 550 से ज्यादा रजिस्ट्रेशन हुए, जबकि पहले इतने रजिस्ट्रेशन 5 से 6 सप्ताहों में हुआ करते थे।

कम नहीं हुआ उत्साह:

वास्तव में इस बार देश के कई हिस्सों में लोगों ने आतंकवाद से प्रतिरोध के तौर पर भी अमरनाथ यात्रा जाने का निश्चय किया। क्योंकि कई श्रद्धालु इस बात से भी इस साल की यात्रा के लिए प्रेरित हुए हैं कि यह धार्मिक सेवा से

कहीं ज्यादा देश सेवा होगी। बिहार से लेकर बंगाल तक कई लोगों ने यात्रा के लिए रजिस्ट्रेशन कराते हुए साफ कहा, 'मैं डरता नहीं हूँ, हमारी सेना मजबूत है।' इन लोगों का यह भी कहना है कि इस तरह के हादसे हमारी यात्रा को प्रभावित नहीं करते और यह सच भी है। वास्तव में अमरनाथ यात्रा भले सदियों से हो रही हो, लेकिन इस साल की अमरनाथ यात्रा का बहुत ऐतिहासिक महत्व है। इस साल की अमरनाथ यात्रा दूसरे सालों से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है। क्योंकि 22 अप्रैल 2025 को घटना से एक तरह से लोगों को मानसिक रूप से डराने की कोशिश की गई थी। लेकिन इसके बाद भी जिस तरह से लाखों श्रद्धालु यात्रा के लिए आगे आ रहे हैं, वह अपने आप में आतंक के खिलाफ एक धार्मिक प्रतिरोध की मिसाल है। खासतौर पर पंजाब, यूपी, दिल्ली, महाराष्ट्र और बिहार राज्यों से बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने रजिस्ट्रेशन कराकर आतंकवाद को मुंहतोड़ चुनौती दी है।

यात्रा की प्राचीन परंपरा

अमरनाथ यात्रा का इतिहास बहुत पुराना है। इसके प्रमाण शिव पुराण जैसे धार्मिक ग्रंथों में मिलते हैं। भगवान शिव ने माता पार्वती को अमरकथा सुनाने के लिए जिस स्थान का चयन किया था, वह अमरनाथ गुफा ही थी। अगर इस यात्रा को ऐतिहासिक दृष्टि से देखें तो पहली बार इसका उल्लेख 11वीं सदी में कश्मीरी इतिहासकार कल्हण के राजतरंगिणी में मिलता है।



इसका उल्लेख 11वीं सदी में कश्मीरी इतिहासकार कल्हण के राजतरंगिणी में मिलता है।

प्रशासन और धार्मिक संगठनों ने भी लगातार संदेश दिया है कि आतंकवाद के आगे आस्था घुटने नहीं टेक सकती। इस साल की यात्रा इसलिए ऐतिहासिक है, क्योंकि यह दिखाएगी कि कश्मीर घाटी में आम लोगों की सोच आतंक के खिलाफ बदल रही है और धार्मिक सहिष्णुता को नया समर्थन मिल रहा है।
डरे नहीं तीर्थयात्री: भक्तों की आस्था का ही बल है कि कितना भी उन्हें डराने का प्रयास किया जाता रहा हो लेकिन देश के लोगों ने कभी भी अमरनाथ की यात्रा करना नहीं छोड़ा, क्योंकि अमरनाथ यात्रा केवल एक धार्मिक अनुष्ठान नहीं बल्कि देश के आत्मबल का संदेश भी है। इसलिए अगर 2025 की यात्रा पिछले सालों से कहीं ज्यादा श्रद्धालुओं से भरी-पूरी हो तो आश्चर्य नहीं होना चाहिए। *

बिहेवियर शिखर चंद जैन

अनिकेत बेहद भावुक युवक है। कोई उसकी जरा सी बुराई कर दे या उसके काम में कमी निकाल दे तो वह घंटों तक उदास रहता है। उसका मूड ऑफ हो जाता है और रूटीन पूरी तरह डिस्टर्ब हो जाता है। जबकि उसका बेस्ट फ्रेंड दीपाशु उसे हमेशा समझाता है कि हर किसी की बात को दिल पर नहीं लेना चाहिए। हमें खुद की प्रतिभा और निर्णय क्षमता पर विश्वास रखना चाहिए। दूसरों द्वारा कही गई बातों को दिल से लगाकर बैठने के बजाय अगर हम खुद में कुछ सकारात्मक बदलाव लाएं तो इस तरह के सिचुएशंस को आसानी से हैंडल कर सकते हैं।
अहंकार ना करें: कई बार लोग स्वयं को परफेक्ट और किसी भी प्रकार की कमी से ऊपर मानते हैं। ऐसे में कोई कुछ कह दे तो उनके अहं पर चोट पहुंचती है। 'अमुक व्यक्ति की हिम्मत कैसे हुई मुझे ऐसा कहने की?' क्या वह जानता नहीं कि मैं कौन हूँ? इस तरह के भाव और विचार उसे उद्बलित कर देते हैं। ऐसे में वह व्यक्ति स्वयं के व्यर्थ अहंकार पर काबू पा ले और समझ ले कि दुनिया में कोई भी परफेक्ट नहीं होता, तो किसी के द्वारा की गई छोटी-छोटी आलोचनाओं पर वह दु:खी नहीं होगा।
लोगों का काम है कहना: एक मशहूर फिल्मी गीत है 'कुछ



तो लोग कहेंगे, लोगों का काम है कहना।' अगर कोई बेवजह, सिर्फ आपकी नीचा दिखाने या दु:खी करने के लिए आपमें कमियां निकाले तो ऐसी सिचुएशन में इस लोकप्रिय गीत को अपना मूल मंत्र बना लीजिए। अगर कोई आपकी आलोचना करे तो उतेंजित होकर उससे उलझने के बजाय उसे तर्कपूर्ण जवाब दें। हो सके तो उसे नजरअंदाज करें।
चर्चा से मतभेद दूर करें: धैर्य रखना और भावनाओं की अभिव्यक्ति का सही तरीका मालूम होना, बेहद जरूरी

जब भी कोई हमारी आलोचना या बुराई करता है तो बुरा लगता ही है। लेकिन हर छोटी-छोटी बात पर बुरा मानकर रिपव्ट करना या उदास होना सही नहीं। ऐसे में क्या करें, आपको जरूर जानना चाहिए।

क्या करें, जब कोई करे आलोचना

कौशल है। कोई व्यक्ति आपसे विरोध जताता है या आपकी आलोचना करता है तो उसे पूरी तरह नकारने की बजाय बैठकर चर्चा करें। अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखते हुए उसकी बात पर विचार करें और उसके द्वारा की जा रही आलोचना के निश्चित बिंदुओं पर उससे विमर्श करें। यहां विमर्श का उद्देश्य उसे फटकारना, दुकारना या नीचा दिखाना नहीं बल्कि उसके द्वारा की जा रही आलोचना की वजह और उसके मन को समझना होना चाहिए। यहां आपको यह भी समझना होगा कि कहीं आलोचक के मन में आपके प्रति कोई दुर्भावना तो नहीं। अगर ऐसा है तो आप तर्कों के सहारे भी उसे अपनी बात नहीं मनवा सकेंगे। इसलिए कोई कोशिश करना ही व्यर्थ होगा।
फीडबैक के लिए कहें थैंक्स: अकसर लोग पूर्वाग्रह की वजह से किसी निष्पक्ष आलोचक की हर बात को



नकारात्मक रूप में ले लेते हैं। जबकि कई बार सामने वाला इंसान हमें हमारी वास्तविक कमियां इसलिए बताता है, ताकि हम अपनी कमियों को दूर कर और अधिक बेहतर कर सकें।

मिली। इस पॉपुलैरिटी को कैसे देखती हैं आप?
मैंने जब से 'पंचायत सीजन 1' किया है, मुझे दर्शक उस समय से 'मंजू देवी' के नाम से जानने लगे हैं, यह मेरी नहीं मंजू देवी किरदार की पॉपुलैरिटी है। मैं देश के किसी भी कोने में जाऊँ, मुझे देखकर दर्शक मंजू देवी नाम से पुकारने लगते हैं। हर वर्ग के दर्शकों का प्यार मेरे इस किरदार 'मंजू देवी' को मिला और मिल रहा है।
आपने 'पंचायत' में नेता का किरदार निभाया है, क्या कभी वास्तविक जीवन में आपको नेता बनने का यानी राजनीति में आने का ऑफर मिला है?
हां, मुझे राजनीति में शामिल होने का कई बार ऑफर मिला, लेकिन मैंने मना कर दिया। मुझे राजनीति की कोई समझ-बूझ नहीं है, तो वहां जाकर मैं करूंगी क्या? लेकिन जहां तक इस शो 'पंचायत' की बात है, मैंने इस शो में नेता बनना, बड़ा एंजॉय किया।
आपने अपने एक्टिंग करियर में कई तरह के किरदार निभाए हैं। क्या आप कभी नेगेटिव किरदार में भी नजर आएंगी?
बिल्कुल नहीं! कभी भी नहीं! मैंने अब तक के अपने करियर में सिर्फ एक ही बार नेगेटिव किरदार किया, जिसका मेरे करियर पर

बहुत बुरा असर पड़ा। दरअसल, हमारे यहां लोग नेगेटिव, पॉजिटिव कंपार्टमेंट बना देते हैं। नेगेटिव से पॉजिटिव, यह शिफ्टिंग होना आसान नहीं है। एक कलाकार में असीमित संभावनाएं हो सकती हैं। लेकिन इंडस्ट्री कलाकारों को कैटेगरी में डाल देती है, यह प्लत है। मेरी राय में एक महिला कलाकार को कभी कॉमेडियन या नेगेटिव किरदार नहीं करने चाहिए।
कभी आपने 'सांस', 'कमजोर कड़ी कौन' जैसे शो का निर्देशन किया था। अब आप निर्देशन से दूर क्यों हो गईं?
अब, जब मेरा एक्टिंग करियर बहुत अच्छा चल रहा है, ऐसे में निर्देशन करना यानी खुद का ध्यान भटकाने वाली बात होगी। मुझे अभी एक्टिंग पर ही फोकस करना है।
आप अपने करियर से कितनी सैटिसफाइड हैं?
मैं अपने मौजूदा एक्टिंग करियर से खुश हूँ। फिल्म और ओटीटी में मुझे बेहतरीन रोल मिल रहे हैं। मेरे टैलेंट का सही इस्तेमाल पहले नहीं हो पाया, लेकिन उस बारे में मेरे दिल में अब कोई मलाल नहीं है। हाँ, कभी किसी अन्य कलाकार को जब उम्दा रोल मिलता है तो मैं जेलस हो जाती हूँ, क्योंकि मैं अच्छे काम, अच्छे किरदारों की प्छी हूँ।
कुछ समय पहले ही आपकी बेटा मसाबा मां बनी हैं और आप बन गईं नानी। आपको नानी बनकर कैसा लग रहा है?
बेहद खुश हूँ, जीवन को इस अनुभूति से। मुझे लगता है मैं उस नन्ही गुड़िया की माँ हूँ, नानी नहीं। वैसे भी, मुझे 'नीना' कहलाना ही पसंद है, 'नानी' नहीं (हंसते हुए)। *

अपने करियर के व्यस्ततम और सफलतम दौर से गुजर रही नीना गुप्ता अभिनीत 'पंचायत' वेब सीरीज का चौथा सीजन 24 जून को प्राइम वीडियो पर रिलीज होने वाला है। इस मौके पर इस सीरीज के पहले के सीजनों की सक्सेस, करियर और पर्सनल लाइफ से जुड़ी नीना से लंबी बातचीत हुई। प्रस्तुत है नीना गुप्ता से हुई उस बातचीत के प्रमुख अंश।

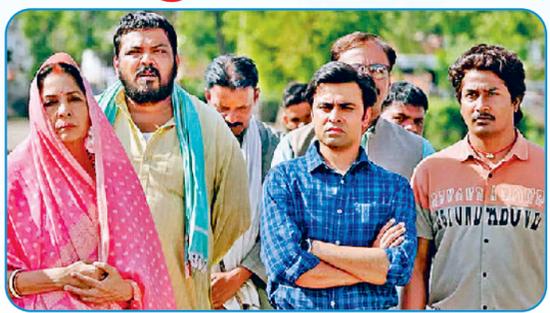
मैं नेगेटिव किरदार कभी नहीं निभाऊंगी : नीना गुप्ता

खास मुलाकात / पूजा सावंत

'पंचायत-सीजन 4' रिलीज हो रही है। 'पंचायत' के इस सीजन में ऐसा क्या नया होगा, जो पहले 3 सीजन में नहीं था?

मैं बतौर लीड आर्टिस्ट इस पॉपुलर वेब सीरीज का शुरू से हिस्सा रही हूँ। इसके मेकर हैं अमेर्जन प्राइम हर लेखक हैं चंदन कुमार। चंदन कुमार ही हर सीजन में अपनी कलम से इसे एक नया आयाम देते हैं। इसलिए 'पंचायत 4' में क्या नया फ्लेवर होगा, यह तो चंदन कुमार ही बता सकते हैं। हाँ, मैं इतना जरूर कह सकती हूँ कि इस बार यह काफी बूमरस है। सेट पर कई घंटे का ऐसा हुआ कि निर्देशक विजय वर्गीय और दीपक कुमार मिश्रा को शूटिंग रोकनी पड़ती थी, क्योंकि सेट पर मौजूद हम सभी हंस-हंस कर लोट-पोट हो जाते थे।

'पंचायत' के अब तक के सभी सीजन में आपके को-एक्टर जितेंद्र कुमार रहे हैं। उनके बारे में कुछ बताइए।
जितेंद्र कुमार से तो फिल्म 'शुभ मंगल सावधान' के दौरान ही अच्छी दोस्ती हो गई थी। उस वक्त शूटिंग के लिए हम



'पंचायत' के एक दृश्य में जितेंद्र कुमार एवं साथी कलाकारों के साथ नीना गुप्ता

दोनों बनारस के एक ही होटल में रुके हुए थे। जब भी कलाकार किसी फिल्म या प्रोजेक्ट के लिए आउटडोर में एक साथ शूटिंग करते हैं, तो अकसर उनमें अच्छी बॉन्डिंग हो जाती है। 'पंचायत' की काफी शूटिंग हमने मध्य प्रदेश के सीहोर जिले के महोडिया गांव में की। जितेंद्र से दोस्ती तो पहले से थी, अब हम एक-दूसरे को ज्यादा अच्छी तरह समझने लगे हैं। जब कलाकारों में अच्छी मित्रता हो तो वह कैमरे में भी झलकता है, परफॉर्मेंस बेहतर होती है।
'पंचायत' की मंजू देवी का किरदार खूब पॉपुलर हुआ। इस किरदार से आपको एक अलग और नई पहचान

मसाबा के साथ करती हूँ गॉसिपिंग

गॉसिप करना 'पंचायत' सीरीज का महत्वपूर्ण हिस्सा है। क्या नीना अपनी पर्सनल लाइफ में भी गॉसिप करती हैं? पूछने पर वह झट से कहती हैं, 'मैं अपनी बेटा मसाबा के साथ गॉसिप करती हूँ। गॉसिप के लिए कोई एक विषय या कोई एक व्यक्ति हमारा टॉपिक नहीं होता। हमारे इवेंट्स जो भी घटता है, जिन अनुभवों से हम गुजरते हैं, उनके हर पहलू के बारे में गॉसिप करना, यही हम मां-बेटा की गॉसिप होती है। हम मां-बेटा गॉसिपिंग का खूब मजा लेते हैं।'

